

Lamellenlaufbänder Sport & Fitness

Beinhaltet die Modelle:

4Front
Desmo
Mercury
Path
Pro
Pro XL



Originalausgabe der Bedienungsanleitung

Ausgabe: 02/2014-v1.0de

Europäische Niederlassung:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Tel.: +49-7621-940 999-0
Fax.: +49-7621-940 999-40
E-Mail: info@woodway.de
Web: www.woodway.de

Vertrieb:

Tel. +49-7621-940 999-10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

Kundendienst:

Tel. +49-7621-940 999-14
E-Mail: service@woodway.de

Hersteller:

WOODWAY USA, Inc.
W229 N591 Foster Ct.
Waukesha, WI 53186
USA

Tel.: +1-262-548-6235
Fax.: +1-262-522-6235
E-Mail: info@woodway.com
Web: www.woodway.com

Inhalt



1 Einleitung

1.1 Informationen zur Bedienungsanleitung

Diese Bedienungsanleitung informiert über den sicheren Umgang mit Ihrem Laufband.

Voraussetzung für einen sicheren Betrieb ist die Einhaltung aller angegebenen Sicherheitshinweise und Handlungsanweisungen.

Bedienungsanleitung lesen und beachten!

Diese Bedienungsanleitung vor Beginn aller Tätigkeiten am Gerät sorgfältig durchlesen! Sie ist Produktbestandteil und muss in unmittelbarer Nähe des Gerätes für das Bedien- und Wartungspersonal jederzeit zugänglich aufbewahrt werden.

⚠ VORSICHT

Unfallgefahr durch falsche Bedienung!

Wenn das Laufband nicht bestimmungsgemäß nach den Vorgaben des Herstellers verwendet wird, kann es zu Unfällen und Geräteschäden kommen.

- ▶ Diese Bedienungsanleitung muss vor der Benutzung des Gerätes vollständig gelesen und verstanden werden.
- ▶ Die Anleitung immer griffbereit für alle Benutzer des Gerätes aufbewahren.

Anleitung beachten!

WOODWAY übernimmt keine Haftung für Unfälle, Geräteschäden und Folgen aus Geräteausfall, die aus dem Nichtbeachten der Bedienungsanleitung entstanden sind. Darüber hinaus gelten die örtlichen Unfallverhütungsvorschriften und allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den Einsatzbereich des Gerätes.

Technische Änderungen im Rahmen der Verbesserung der Gebrauchseigenschaften und der Weiterentwicklung behält sich der Hersteller ohne vorherige Ankündigung vor. Abbildungen dienen dem grundsätzlichen Verständnis und können von der tatsächlichen Ausführung des Gerätes abweichen.

Zubehör anderer Lieferanten haben weiterführende Sicherheitsbestimmungen und Richtlinien. Diese müssen ebenfalls beachtet werden.

1.2 Haftungsbeschränkung

Alle Angaben und Hinweise in dieser Anleitung wurden unter Berücksichtigung der geltenden Normen und Vorschriften, dem Stand der Technik sowie unserer Erkenntnisse und Erfahrungen zusammengestellt.

WOODWAY übernimmt keine Haftung für Schäden aufgrund von:

- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Nichtbestimmungsgemäßer Verwendung
- Nutzung durch nicht eingewiesene Personen
- Verwendung von Ersatzteilen, die nicht von WOODWAY freigegeben wurden.
- Eigenmächtiger Veränderungen am Gerät oder Zubehör.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, sowie die Lieferbedingungen der Firma WOODWAY GmbH und die zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültigen gesetzlichen Regelungen.



1.3 Urheberschutz

Die Überlassung der Bedienungsanleitung an Dritte ohne schriftliche Genehmigung durch WOODWAY ist unzulässig.

HINWEIS

Alle inhaltlichen Angaben, Texte, Zeichnungen, Bilder und sonstigen Darstellungen sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen den gewerblichen Schutzrechten.
Jede missbräuchliche Verwertung ist strafbar!

Vervielfältigungen in jeglicher Art und Form - auch auszugsweise - sowie die Verwertung und/oder Mitteilung des Inhaltes sind ohne schriftliche Erklärung von WOODWAY nicht gestattet.

1.4 Ersatzteile

WOODWAY empfiehlt die Verwendung von Original-Ersatzteilen. Originalersatzteile besitzen besondere Qualitätsmerkmale und gewährleisten eine zuverlässige und sichere Funktion:

- Entwicklung für den speziellen Einsatz des Gerätes,
- Herstellung in hoher Qualität und Güte,
- Gewährleistung der gesetzlichen Garantiefrist (Verschleißteile ausgenommen) oder andere getroffene Vereinbarungen.

HINWEIS

Die Verwendung von NICHT-Originalersatzteilen kann die Eigenschaften des Gerätes verändern und eine sichere Verwendung beeinträchtigen!
Für Schäden die dadurch entstehen, ist jede Haftung durch WOODWAY ausgeschlossen.

ENTSORGUNG! Verschleißteile sind Sonderabfall!

Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesüblichen Abfallgesetzen zu entsorgen.

Weitere Informationen zur Entsorgung, siehe Kapitel 10 Seite 79.

1.5 Kundendienst

In Servicefragen kontaktieren Sie wie folgt:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Kontakt:
Tel. +49 (0) 7621 - 940 999 - 14
Fax. +49 (0) 7621 - 940 999 - 40
Email: service@woodway.de

Zur schnelleren Bearbeitung Ihrer Anfragen halten Sie folgende Daten und Informationen bereit:

- Angaben auf dem Typenschild (spez. Modell / Seriennummer)
- Genaue Beschreibung des Sachverhaltes
- Kundennummer (sofern vorhanden)
- Welche Aktionen wurden bereits unternommen

Servicearbeiten: Die Anschrift der für Sie zuständigen Service-Stelle kann beim Hersteller erfragt werden. Nach einer Reparatur bzw. vor der Wiederinbetriebnahme sind die unter „Installation“ und „Inbetriebnahme“ aufgeführten Maßnahmen wie bei der Erstinbetriebnahme durchzuführen.

ACHTUNG
Bei Servicearbeiten vor Ort ist das Laufband von einer Elektrofachkraft vom Netz zu trennen, so dass kein unbeabsichtigter Start erfolgen kann.



1.6 EG-Konformitätserklärung



CE **EG-Konformitätserklärung**
EC Declaration of Conformity

Hiermit erklärt der / *Hereby we declare*

Hersteller: **WOODWAY USA Inc.**
Manufacturer:

Adresse: W229 N591 Foster Court
Address: Waukesha, Wisconsin 53186, USA
Phone: +1 262 548 6235
E-Mail: info@woodway.com
Web: http://www.woodway.com

in eigener Verantwortung die Übereinstimmung der nachfolgend aufgeführten Produkte in der gelieferten Ausführung mit den grundlegenden Anforderungen der folgenden EG-Richtlinien, wie im Amtsblatt der Europäischen Union veröffentlicht:

in sole responsibility that the product in the form as delivered and described below is in conformity with the provisions and essential requirements of the following European Directives, as published in the Official Journal of the European Union:

Richtlinie 2006/95/EG (Niederspannungsrichtlinie)
Directive 2006/95/EC (Low Voltage Directive)

Richtlinie 2004/108/EG (Elektromagnetische Verträglichkeit)
Directive 2004/108/EC (Electromagnetic Compatibility)

Richtlinie 2006/42/EG (Maschinenrichtlinie)
Directive 2006/42/EC (Machinery)

Produktbezeichnung: **Laufbandergometer für Trainingszwecke**
Product type: *Treadmill-Ergometer for Training*

Produktname: **Desmo, Desmo H, Desmo HP, Mercury, Mercury H, Path, Path H, Pro, Pro XL, 4 Front**
Product families: (Modelle ab Oktober 2012 / *models from October 2012 onwards*)

Die oben beschriebenen Produkte sind konform mit den folgenden anwendbaren, im Amtsblatt der Europäischen Union veröffentlichten, harmonisierten Normen:

Conformity to the Directives for the product described above is assured through the application of the following harmonised standards as published in the Official Journal of the European Union:

EN 957-1:2005, **EN 957-6**:2001 Classes: A, S, I

EN 60335-1:2002/A14:2010

EN 55014-1:2006/A1:2009, **EN 55014-2**:1997/A2:2008
EN 61000-6-1:2007 Immunity, Class B
EN 61000-6-3:2007 Emission, Class B

EN ISO 12100:2010

Die Gültigkeit endet mit der Veröffentlichung einer Konformitätserklärung neueren Datums.
The validity ends with the publication of a Declaration of Conformity of a newer date.

Zur Zusammenstellung der technischen Unterlagen (nur für autorisierte EU-Behörden) im Sinne von Artikel 5 der Richtlinie 2006/42/EG ist folgende Person/Firma ermächtigt:

Person/Company authorized to compile the technical file according Article 5 of the Directive 2006/42/EC (on the demand of competent EU authorities only):

WOODWAY GmbH, Steinackerstr. 20, 79576 Weil am Rhein, Germany
e-mail: safety "at" woodway.de, phone: +49 (0)7621 940 999 28

Waukesha, USA
25. March 2013
March 23rd 2013

Douglas Bayerlein
Präsident / President WOODWAY USA, Inc.

Abb. 1 EG-Konformitätserklärung

2 Sicherheit

2.1 Allgemein

Die Laufbänder wurden nach dem neuesten Stand der Technik betriebssicher konstruiert, gefertigt und geprüft und befinden sich in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand. Trotzdem können vom Gerät Gefahren für Personen und Sachgegenstände ausgehen, wenn dieses unsachgemäß betrieben wird.

Die Bedienungsanleitung ist daher in vollem Umfang zu lesen und die Sicherheitshinweise sind zu beachten.

Direkt am Gerät angebrachte Warnhinweise müssen beachtet und in vollständig lesbarem Zustand gehalten werden.

Bei nicht sach- und bestimmungsgemäßer Verwendung wird jede Haftung und Garantie durch WOODWAY abgelehnt.

2.2 Beschreibung von Warnhinweisen

Warnhinweise weisen auf mögliche Gefährdungen oder Sicherheitsrisiken hin. Sie sind in dieser Bedienungsanleitung durch ein farbig unterlegtes Signalwort-Panel (Symbol mit entsprechendem Signalwort) gekennzeichnet.

Alle Warnhinweise haben den gleichen standardisierten Aufbau und die gleiche Inhaltsstruktur.

Musteraufbau eines Warnhinweises:

⚠ SIGNALWORT
Hinweistext, Art und Quelle der Gefahr Beschreibung der Folgen bei Missachtung der Gefahr. ► Maßnahmen, Anweisungen und Verbote zur Vermeidung der Gefahr, ► Weitere Maßnahmen.

Klassifizierung:

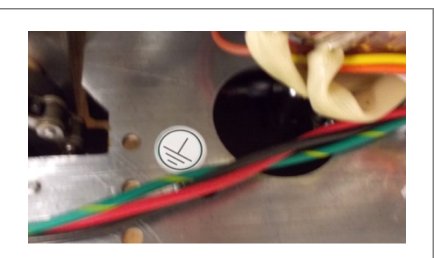
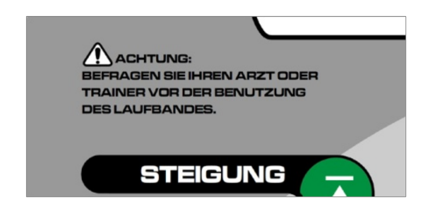
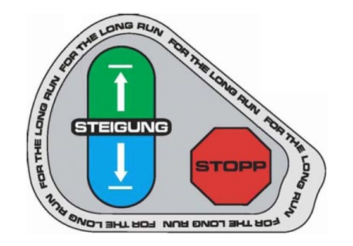
HINWEIS	HINWEIS bzw. ACHTUNG (kein Gefahrenzeichen) Keine Verletzungsgefahr, sachdienliche Informationen und Warnung vor Sachschaden.
⚠ VORSICHT	VORSICHT (mit Gefahrenzeichen) Geringfügige oder leichte Verletzungen möglich.
⚠ WARNUNG	WARNUNG (mit Gefahrenzeichen) In einer gefährlichen Situation ist ein Unfall möglich, schwere Verletzungen oder Tod möglich.
⚠ GEFAHR	GEFAHR (mit Gefahrenzeichen) Im Falle eines Unfalls unmittelbare Gefahr von Tod oder schwerer Verletzung.

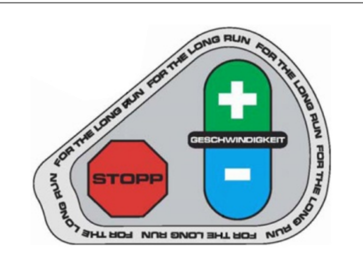


2.3 Sicherheitshinweise am Gerät

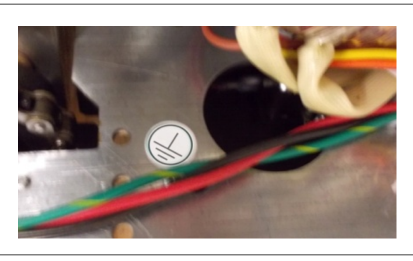
Die Laufbänder verfügen über die im Folgenden dargestellten Sicherheitskennzeichnungen. Sicherheitsrelevante Informationen sind durch Aufkleber gekennzeichnet.

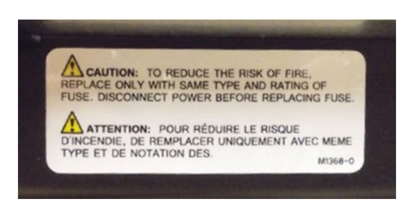
2.3.1 Desmo / Mercury / Path / Pro / Pro XL

	**Schutzleiteranschluss** Bei motorisierten Laufbändern handelt es sich um elektrische Geräte der Schutzklasse I. Auf einen ordnungsgemäßen Schutzleiteranschluss ist zu achten.
	**Warnung NOT-STOP Magnet!** Wird das Gerät nicht verwendet, ist der NOT-STOP Magnet mit der Sicherheitsleine und Clip außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.
	**Hinweis NOT-STOP Magnet!** Hinweisschild zur Anbringung des NOT-STOP Magneten sowie zur Befestigung der Sicherheitsleine am Benutzer.
	**Hinweis Display PTB / STD linke Seite!** Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Trainer vor der Benutzung des Laufbandes.
	**Hinweis Display PTB / STD rechte Seite!** Beenden Sie das Training, wenn Sie sich unwohl oder außer Atem fühlen.
	**Desmo Handtastatur!** Stopp Taster an der Steigungsverstellung.

	**Desmo Handtastatur!** Stopp Taster an der Geschwindigkeitsverstellung.
	**Gefährdung durch elektrische Spannung** Dieses Symbol warnt den Benutzer vor gefährlicher elektrischer Spannung im Inneren des Gerätes. Sicherheitsaufkleber auf der Elektroabdeckung.
	**Hinweis Desmo (Flaschenhalterung)!** Um Verletzungen zu vermeiden, vor dem Gerätestart auf die Seitenverkleidung stehen. Vor der Nutzung Bedienungsanleitung lesen.

2.3.2 4Front

	**Schutzleiteranschluss** Bei motorisierten Laufbändern handelt es sich um elektrische Geräte der Schutzklasse I. Auf ordnungsgemäßen Schutzleiteranschluss ist zu achten.
	**Warnung NOT-STOP Magnet!** Wird das Gerät nicht verwendet, ist der NOT-STOP Magnet mit der Sicherheitsleine und Clip außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.
	**Hinweis NOT-STOP Magnet!** Hinweisschild zur Anbringung der Sicherheitsleine am Benutzer, sowie zur Aufbewahrung des NOT-STOP Magneten mit Sicherheitsleine und Clip bei Nichtbenutzung außerhalb der Reichweite von Kindern.

	**Hinweis Display 4Front linke Seite!** Um Verletzungen zu vermeiden, vor dem Gerätestart auf die Seitenverkleidung stehen. Vor der Nutzung Bedienungsanleitung lesen. Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Trainer/Therapeut. Beenden Sie Ihr Training, sobald Sie Schwindelgefühl oder Erschöpfung empfinden.
	**Hinweis Display 4Front rechte Seite!** Die Herzfrequenzangabe ist ggf. ungenau. Überanstrengung kann zu schwerer Verletzung oder Tod führen. Beenden Sie Ihr Training sofort, sobald Sie sich entkräftet fühlen.
	**Sicherheitshinweis Sicherungswechsel!** Zur Vermeidung von Brandgefahr nur Sicherungen mit gleichem Typ und gleicher Leistung austauschen. Vor dem Wechsel Gerät von der Netzspannung trennen.
	**Gefährdung durch elektrische Spannung** Dieses Symbol warnt den Benutzer vor gefährlicher elektrischer Spannung im Inneren des Gerätes. Sicherheitsaufkleber auf der Elektroabdeckung.

2.4 Gesundheitliche Risiken

⚠ WARNUNG

Gesundheitliche Gefährdung für bestimmte Personengruppen!

Für bestimmte Personen kann die Benutzung des Laufbandes gesundheitliche Risiken bergen.

► Prüfen Sie vor der Benutzung des Laufbandes, ob untenstehende Einschränkungen für bestimmte Personengruppen auf Sie zutreffen. Wenn ja, sind die angegebenen Maßnahmen einzuhalten.

Personen mit Krankheitsbildern

Sprechen Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms insbesondere dann mit Ihrem Arzt, wenn eine der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft:

- Vorgeschichte einer Herzerkrankung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- chronische Atemwegerkrankungen
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Raucher
- sonstige chronische Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen

Schwangere Schwangere Frauen müssen vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlichen Rat einholen.

Symptome während des Trainings Sollten Sie während der Benutzung des Laufbandes Schwindelgefühl, Schmerzen im Brustbereich, Übelkeit oder sonstige anormale Symptome bemerken, brechen Sie das Training sofort ab. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie das Training fortsetzen.

2.5 Bestimmungsgemäße Verwendung

⚠ WARNUNG

Gefahr durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung!

Jede nicht bestimmungsgemäße Verwendung und/oder anderweitige Benutzung des Gerätes kann zu gefährlichen Situationen mit erheblichem Personen- und/oder Sachschaden führen.

- ▶ Das Laufband nur bestimmungsgemäß verwenden.
- ▶ Sämtliche Angaben in der Bedienungsanleitung lesen und strikt einhalten.

Bei allen angegebenen Typen handelt es sich um motorisierte Laufbänder. Sie dienen dem sportlichen Lauftraining zur Konditionssteigerung, der körperlichen Fitness und können zum Laufen und Gehen eingesetzt werden. Bitte beachten Sie, dass es sich bei allen Laufbändern, die in dieser Bedienungsanleitung aufgeführt sind, um Sportgeräte handelt, welche gemäß EU-Bestimmungen nicht zu medizinischen Anwendungen eingesetzt werden dürfen.

Die Bedienungsanleitung gilt als Bestandteil des Laufbandes und ist jederzeit allen Benutzern zugänglich zu halten. Die genaue Beachtung der Bedienungsanleitung ist Voraussetzung für den bestimmungsgemäßen Gebrauch des WOODWAY Laufbandes.

⚠ WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Sturzrisiko!

Es besteht Sturzrisiko durch das angetriebene Laufband.

- ▶ Machen Sie sich vor dem ersten Training mit der Funktionsweise und dem Wirkprinzip des Laufbandes vertraut.
- ▶ Vor der Benutzung des Laufbandes muss sich der Benutzer über die Bedienung des Gerätes, speziell über die Antriebsfunktionen informieren!

ACHTUNG

Ansprüche jeglicher Art an den Hersteller wegen Schäden aus nicht bestimmungsgemäßer Verwendung sind ausgeschlossen.

Für alle Schäden durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung haftet allein der Betreiber!



2.6 Unzulässige Betriebsweisen

Das Laufband darf nur im Rahmen der vorher genannten Zweckbestimmung eingesetzt werden. Darüber hinausgehende Verwendungen können zu schweren Personen- und/oder Sachschäden führen. Folgende Einschränkungen und Verbote sind strikt einzuhalten:

- Das Laufband darf nicht ohne vorherige Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal in Betrieb genommen werden.
- Kinder dürfen das Gerät weder benutzen noch sich unbeaufsichtigt in seiner Nähe aufhalten.
- Die Benutzung des Laufbandes im alkoholisierten Zustand oder unter Einfluss von Drogen und/oder Betäubungsmitteln ist verboten.
- Das Laufband darf nicht für Tiere verwendet werden.
- Der Transport von Gegenstanden auf dem Laufband ist nicht erlaubt.
- Die Lauffläche ist nicht für den Einsatz von Laufschuhen mit Spikes oder Stollen geeignet.
- Die Benutzung des Laufbandes ohne seine seitlichen Geländer sowie die Verwendung von Walkingstöcken ist verboten.
- Der Betrieb von WOODWAY Lamellenlaufbändern außerhalb der im Kapitel „Erstinbetriebnahme" genannten Umgebungsbedingungen (Temperatur, Feuchtigkeit, Luftdruck) sowie im Freien, d.h. außerhalb geschlossener Räume ist nicht zulässig.
- Für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Kontraindikationen ist die Benutzung des Laufbandes ohne vorherige Konsultation von medizinischem Fachpersonal untersagt.
- Für den Aufstieg auf das Laufband, das Lauftraining sowie für den Abstieg vom Laufband müssen die die aufgeführten Sicherheitsvorschriften in dieser Anleitung beachtet werden. Hierbei gelten folgende Verbote:
    - Niemals auf das laufende Band aufspringen!
    - Niemals während des Laufens abspringen!
    - Nicht nach vorne abspringen!
    - Niemals bei laufendem Band stehen bleiben!
    - Niemals bei laufendem Band umdrehen!
    - Niemals seitwärts oder rückwärts laufen!
    - Niemals zu hohe Last (Geschwindigkeit) einstellen!

3 Technische Daten

3.1 Typenschild

Jedem WOODWAY-Laufband wird während der Herstellung eine Seriennummer zugewiesen. In Abhängigkeit vom Baujahr Ihres Modells weist es einen alphanumerischen Code mit 7-8 Zeichen oder aber einen numerischen Code mit 9 Ziffern auf. Die Seriennummer finden Sie auf dem Typenschild, welches auf der Rückseite des Displays oder im Bereich des Laufbandrahmens vorn links angebracht ist.

Auf den Typenschildern befinden sich die wesentlichen technischen Angaben des Gerätes.

Der Funktionsumfang des Laufbandes ist neben dem Typenschild auch auf dem Lieferschein des Gerätes vermerkt.

Bei Rückfragen bereithalten! Bei servicetechnischen Rückfragen sind die Angaben auf dem Typenschild bereitzuhalten.

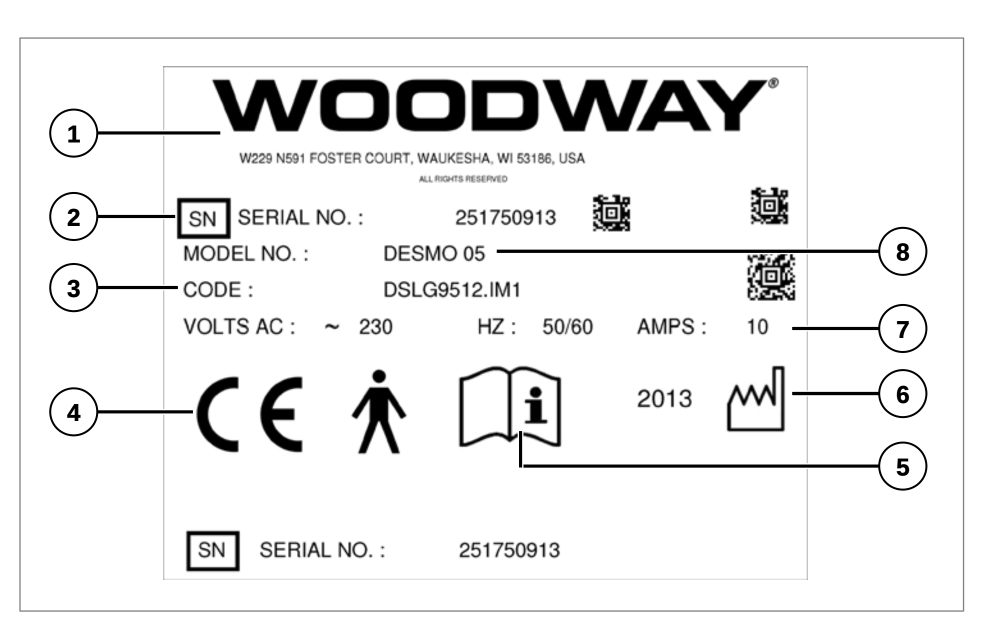


Abb. 2 Typenschild, Beispiel DESMO

1. Herstellername und Adresse, Herstellerlogo
2. Seriennummer
3. Produktcode
4. CE-Logo und Hinweis, Bedienungsanleitung lesen und beachten
5. Hinweis Bedienungsanleitung lesen und beachten
6. Herstellungsjahr
7. Angaben zum elektrischen Anschluss
8. Modellnummer

3.2 RS-232- Schnittstelle

Mit dieser Option können Sie zwischen dem Laufbanddisplay oder zwecks Remotesteuerung zu einem Remotecomputer umschalten. Es sind entsprechende Programme verfügbar. Wenden Sie sich an ihren Verkäufer, um Details zu erfahren.



3.3 Technische Spezifikationen

3.3.1 Desmo / Desmo H / Desmo HP



Desmo

- Lauffläche: 173 cm x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 55 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 20 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: Breite 97 cm
Länge 196 cm
Höhe 160 cm
- Gewicht: 201 kg
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Pace & MET's

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

Desmo H

- Lauffläche: 173 cm x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 55 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 20 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: wie Desmo
- Gewicht: 201 kg
- LCD Personal Trainer Board
- Animiertes Display mit 10 zusätzlichen vorgespeicherten Festprogrammen, Herzfrequenzüberwachung und Möglichkeit der Erstellung von bis zu 99 individuellen Programmen

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

Desmo HP

- Lauffläche: 173 cm x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 55 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 25 km/h
- Steigung: 0 - 25%
- Gesamtabmessungen: wie Desmo
- Gewicht: 201 kg
- LCD Personal Trainer Board
- Animiertes Display mit 10 zusätzlichen vorgespeicherten Festprogrammen, Herzfrequenzüberwachung und Möglichkeit der Erstellung von bis zu 99 individuellen Programmen

Optionen:

- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

3.3.2 4Front / 4Front mit TV



Abbildung: 4Front mit TV

4Front

- Lauffläche: 173 cm x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 55 cm
- Gesamtabmessungen (Standarddisplay): Breite 89 cm
Länge 183 cm
Höhe 163 cm
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0 - 20 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Pace & MET’s

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- LCD Personal Trainer Board
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

4Front mit TV

- Lauffläche: 173 cm x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 55 cm
- Gesamtabmessungen (TV): Breite 89 cm
Länge 193 cm
Höhe 188 cm
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0 - 20 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- LCD Personal Trainer Board
- Animiertes Display mit 10 zusätzlichen vorgespeicherten Festprogrammen, Herzfrequenzüberwachung und Möglichkeit der Erstellung von bis zu 99 individuellen Programmen

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung



3.3.3 Mercury / Mercury H



Mercury

- Lauffläche: 173 x 43 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 43 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 17 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: Breite 86 cm
Länge 180 cm
Höhe 152 cm
- Gewicht: 184 kg
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Pace & MET's

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 20 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

Mercury H

- Lauffläche: 173 x 43 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 43 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 17 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: Breite 86 cm
Länge 180 cm
Höhe 152 cm
- Gewicht: 184 kg
- LCD Personal Trainer Board (nur englisch)
- Animiertes Display mit 10 zusätzlichen vorgespeicherten Festprogrammen, Herzfrequenzüberwachung und Möglichkeit der Erstellung von bis zu 99 individuellen Programmen (nur Englisch)

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 20 km/h
- Höhere Steigung bis 25%
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

3.3.4 Path / Path H



Path

- Lauffläche: 132 x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 120 cm x 55 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 17 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: Breite 97 cm
Länge 150 cm
Höhe 152 cm
- Gewicht: 168 kg
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Pace & MET's

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 20 km/h
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung

Path H

- Lauffläche: 132 x 55 cm
- Nutzbare Lauffläche: 120 cm x 55 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 17 km/h
- Steigung: 0 - 15%
- Gesamtabmessungen: Breite 97 cm
Länge 150 cm
Höhe 152 cm
- Gewicht: 168 kg
- LCD Personal Trainer Board (nur englisch)
- Animiertes Display mit 10 zusätzlichen vorgespeicherten Festprogrammen, Herzfrequenzüberwachung und Möglichkeit der Erstellung von bis zu 99 individuellen Programmen (nur Englisch)

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 20 km/h
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung



3.3.5 Pro / Pro XL

<table>
<tr><td rowspan="4"></td><td>Pro</td></tr>
<tr><td>

- Lauffläche: 173 cm x 70 cm
- Nutzbare Lauffläche: 157 cm x 70 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 25 km/h
- Steigung: 0 - 25%
- Gesamtabmessungen: Breite 122 cm
Länge 196 cm
Höhe 173 cm
- Gewicht: 261 kg
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz,
- Kalorienverbrauch, Pace & MET's

Optionen:

- LCD Personal Trainer Board (PTB)
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Jump Plate

</td></tr>
<tr><td>Pro XL</td></tr>
<tr><td>

- Lauffläche: 224 cm x 70 cm
- Nutzbare Lauffläche: 200 cm x 70 cm
- Geschwindigkeit: 0 - 25 km/h
- Steigung: 0 - 25%
- Gesamtabmessungen: Breite 122 cm
Länge 246 cm
Höhe 173 cm
- Gewicht: 307 kg
- LED Standard Display Board zur Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz,
- Kalorienverbrauch, Pace & MET's

Optionen:

- LCD Personal Trainer Board (PTB)
- Steigung -3 bis +22%
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Jump Plate

</td></tr>
</table>

3.4 Lauffläche

Die technischen Angaben zur Lauffläche sind für alle Lamellenlaufbänder Sport & Fitness gültig.

Bezeichnung:	**Parameter:**
Aufbau	Lamellen, überlappend, auswechselbar
Lamellentyp	Gummi auf Aluminiumträgern
Härte der Lauffläche	43-47 Shore A
Laufbereich	siehe jeweiliger Laufbandtyp
Standardfarbe	Schwarz
Lagerung	Desmo/4Front/Mercury/Path/Pro = 114 Kugellager, 12 Rollenführungen Pro XL = 160 Lager, 18 Führungen Path = 64 Lager, 8 Führungen
Laterale Bewegung	+/- 8 mm

3.5 Einsatzbedingungen

Bezeichnung:	**Parameter:**
Umgebungstemperatur	+10°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	20 bis 95% (nicht kondensiert)
Schutzart	IP2x

3.6 Elektrischer Anschluss

Bezeichnung:	**Parameter:**
Spannung	208 / 230 V AC
Frequenz	50/60 Hz
Stromstärke	10 Ampere
Steckdose	Schuko (länderspezifisch angepasst)

Wenn die Steckdose eine Spannung von 230 Volt aufweist und mehr als ein Hauptgerät an der direkten Leitung bzw. am Nullleiter anliegt, fällt die Spannung auf ein Minimum von unter 10% von 230 Volt und das Laufband wird abgeschaltet und zurückgesetzt.



4 Transport und Lagerung

4.1 Sicherheitshinweise für den Transport

Das Laufband bei Anlieferung auf Transportschäden prüfen. Ebenfalls Lieferumfang inkl. Zubehör kontrollieren und mit dem zugehörigen Lieferschein vergleichen.

Der Hersteller haftet nicht für Transportschäden und fehlende Teile, wenn diese Informationen nicht bei der Anlieferung des Gerätes auf den Lieferpapieren schriftlich vermerkt wurden. Schäden und Mängel sind sofort sowohl dem Spediteur als auch dem zuständigen WOODWAY-Fachhändler mitzuteilen.

⚠ WARNUNG

Verletzungsgefahr durch umstürzendes oder herabfallendes Gerät!

Beim unsachgemäßen Transport des Gerätes kann es zu Verletzungen oder Geräteschäden durch Umstürzen oder Herabfallen kommen.

- ► Transport nur unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften durchführen.
- ► Zum Transport vorzugsweise die mitgelieferten Tragrohre verwenden.
- ► Gerät niemals am Geländer oder Schutzverkleidung anheben.
- ► Immer auf stabile Schwerpunktlage und Kippsicherheit achten.

WOODWAY Service: Bei Bedarf können Transporte oder Umzüge durch autorisierte WOODWAY Service-Partner organisiert und durchgeführt werden.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie den WOODWAY- Kundendienst.

4.2 Transport flach

Mit Hilfe von **vier** flachen Transportrollwagen (handelsüblicher Transportroller mit jeweils 4 lenkbaren Rollen) kann das Laufband auf ebenem Untergrund leicht transportiert werden. Das Gerätegewicht muss dabei berücksichtigt werden.

Es ist darauf zu achten, dass der Geräterahmen im Bereich der Laufbandfüße auf den Rollwägen zum Aufliegen kommt. Es besteht sonst die Gefahr von Beschädigungen an der Lauffläche oder am Steigungssystem.

4.3 Transport aufrecht

Bei schmalen Transportwegen besteht die Möglichkeit, das Laufband hochkant zu transportieren (beispielsweise bei schmaler Türbreite oder für das Überwinden von Treppen). Hierfür müssen zuvor Geländer und Verkleidungen demontiert werden.

Beim aufrechten Transport muss das Gerät zusätzlich gegen unkontrolliertes Kippen oder Wegrollen gesichert werden, da sich der Schwerpunkt des Gerätes nicht in der Gerätemitte befindet.

ACHTUNG

Das Laufband darf nicht auf der „Elektronik"-Seite belastet werden!

4.4 Lagerung

Eine Lagerung ist nur in geschlossenen trockenen Räumen zulässig. Der direkte Kontakt mit Feuchtigkeit (Regen, Nebel etc.) ist unbedingt zu vermeiden.

Für Transport und Lagerung sind folgende Umgebungsbedingungen vorgeschrieben:

- Temperatur: -18°C bis +49°C
- Relative Feuchte: 20 - 95% (nicht kondensiert)
- Luftdruck: 700 – 1060 hPa



5 Produktbeschreibung

⚠ WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Sturz!

Beim Training insbesondere bei der ersten Nutzung des Gerätes kann es zu Verletzungen durch Sturz kommen.

- ► Machen Sie sich vor dem ersten Training mit der Wirkungsweise des Laufbandes vertraut.
- ► Halten Sie sich während der ersten Trainingsprogramme unbedingt am Sicherheitsgeländer fest, bis Sie sich sicher auf dem Laufband bewegen können.

5.1 Lauffläche

Der Laufflächengürtel besteht aus einzelnen Lamellen, die auf eine durchgängige Zahnriemengruppe montiert sind.

Lamellenaufbau

Die einzelnen Lamellen bestehen aus zwei Komponenten: einer Oberfläche aus Gummi und einem T-förmigen Aluminiumträger. Dank der etwa 1 cm dicken Gummioberfläche und der T-Lamelle aus Aluminium hat ein WOODWAY Gerät die ideale Laufoberfläche für das Laufbandtraining. Durch die Laufoberfläche aus Gummi wird der Großteil der Aufprallenergie absorbiert und der lokale Schmerz in den Extremitäten im Zusammenhang mit langem Laufen gemindert. Durch das Zusammenspiel der Riemenvorrichtung mit dem Transportsystem werden Reibung und Wärmeentwicklung ausgeschlossen. Somit erhöht sich die Lebensdauer der Laufoberfläche und des gesamten Laufbandes.

Die WOODWAY-Lauffläche unterscheidet sich grundlegend von den Laufgurten herkömmlicher Laufbänder (für die normalerweise ein Baumwoll-Nylon-Gürtel verwendet wird). An Ihrem WOODWAY-Laufband stellen Sie möglicherweise zunächst eine höhere Griffigkeit der Oberfläche fest, wie Sie sie bisher noch nicht kennengelernt haben. Je öfter Sie Ihr Laufband verwenden, desto mehr werden Sie sich an seine Griffigkeit gewöhnen. Wie bei allen Laufbändern ist es auch auf einem WOODWAY-Laufband wichtig, möglichst keine schlurfenden Fußbewegungen auszuüben.

5.2 Transportsystem

Trageschienen

Das Transportsystem besteht aus zwei Trageschieneneinheiten, einem durch Stahldraht verstärkten Endlosseitenriemen und Umlenkrollen mit Zahnkränzen und einem Durchmesser von ca. 18 cm. Die Trageschienen stützen die Lauffläche und sind für die Verringerung von Verschleiß und Reibung am Gürtel wesentlich.

Endlosseitenriemen

Die beiden Endlosseitenriemen erfüllen zahlreiche Hauptfunktionen: Sie halten die einzelnen Lamellen zusammen, übertragen die Kraft zwischen Antrieb und Läufer und verhindern, dass der Laufflächengürtel nach links bzw. rechts verrutscht. Die beiden Trageschienen bestehen aus drei Hauptteilen: aus der Trageschiene, den einzelnen Lagern und den gelagerten Rollenführungen. Ein glatter Abschnitt der Seitenriemen dreht sich um die Lager und Rollenführungen.

Lastverteilung

Die Trageschiene stützt alle Lager und Rollenführungen und verteilt die lokalen Lasten gleichmäßig auf das Laufband. Die Rollenführungen auf jeder Seite sollen Spurfehler verhindern und den Laufflächengürtel stützen. Die einzelnen Lager auf jeder Seite verteilen ebenfalls die Last auf das gesamte Laufband.

Die gezahnten Walzen werden verwendet, um die Last auf den und vom Motor zu übertragen und um ein Durchrutschen der Lauffläche zu verhindern. Die vordere Walzeneinheit verfügt über eine zusätzliche Zahnriemenscheibe, die vom Motor verwendet wird. Die Rollen weisen hoch belastbare Lagerblöcke auf, durch die ebenfalls die Reibung verringert wird.

Durch die Konzeption des Transportsystems entsteht nahezu keine Reibung.

5.3 Steigungssystem

WOODWAY Laufbänder verfügen über ein Standardhebesystem bis zu 15% (mit den Varianten zwischen -3 und +22% bzw. zwischen 0 und +25%). Das Steigungssystem wird durch einen Getriebemotor gesteuert und verwendet ein Kettenantriebsystem, um Kräfte auf mehrere Antriebsritzel zu übertragen. Diese Zahnradgetriebe heben bzw. senken das Laufband über Zahnstangen. Die Zahnstangen verfügen über Gummifüße und tragen den Großteil vom Gewicht des Laufbandes und der Person, wenn die Steigung verwendet wird.

Begrenzung durch Endschalter

Die Endschalter werden zum Begrenzen des Steigungssystems verwendet. Nach dem Einschalten des Displays wird das Laufband automatisch in die Position mit einer Steigung von 0% (Ausgangsstellung) gebracht.

⚠ WARNUNG

Gefährdung durch Absenken des Gerätes beim Einschalten!

Befindet sich das Laufband vor dem Einschalten von einer vorherigen Nutzung in Steigung, fährt das Gerät selbstständig in die neutrale Ausgangsposition (Steigung = 0%) zurück. Es besteht Verletzungsgefahr!

- ► Es dürfen sich keine Personen in der unmittelbaren Nähe der Frontseite des Gerätes befinden.
- ► Es dürfen sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.
- ► Kontrolle der Laufbandposition vor dem Einschalten!

5.4 Dynamischer Modus

ACHTUNG

Im dynamischen Modus ist die Lauffläche des Gerätes in beide Richtungen vollständig freilaufend und wird nicht mehr vom Motor gebremst!

Das Laufband bietet die Möglichkeit, dass der Benutzer als Antrieb für den Laufflächengürtel dient. Der Benutzer bewegt den Laufflächengürtel während des Trainings manuell. Dies wird als "dynamischer Modus" bezeichnet.



Für den Einstieg in den dynamischen Modus ist wie folgt vorzugehen:

- Laufflächengürtel anhalten,
- die Tasten FAST und SLOW etwa fünf Sekunden lang gleichzeitig gedrückt halten,
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- Das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige beginnt zu blinken.

Jetzt befindet sich das Laufband im dynamischen Modus. Der Laufflächengürtel des Laufbandes wird nun manuell betrieben und die Geschwindigkeit wird weiterhin angezeigt. Die Steigung funktioniert ebenfalls weiterhin.

Zum Verlassen des dynamischen Modus wie folgt vorgehen:

- die Tasten FAST und SLOW wieder zusammen etwa fünf Sekunden lang gedrückt halten
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige hört auf zu blinken.

Der dynamische Modus ist damit wieder deaktiviert.

Alternativ schalten Sie das Laufband durch Drücken der Taste OFF aus. Bei erneutem Wiedereinschalten ist das Gerät wieder im normalen Betriebsmodus und der dynamische Modus wurde deaktiviert.

6 Inbetriebnahme

6.1 Allgemein

Bei der Inbetriebnahme erfolgt die erstmalige bestimmungsgemäße Verwendung des Gerätes, siehe Kap. 2.5 Seite 13. Dazu ist zu gewährleisten, dass die für Sie geltenden grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsschutzanforderungen erfüllt sind. Vor der Inbetriebnahme ist diese Bedienungsanleitung vollständig zu lesen.

Vor der ersten Inbetriebnahme des Gerätes ist die Betriebs- und Funktionssicherheit herzustellen und zu prüfen. Dazu gehören die korrekte Aufstellung sowie die Einweisung des Bedienpersonals.

6.2 Aufstellung

Installieren Sie Ihr Laufband nur ebenerdig auf einem ausreichend tragfähigen, stabilen Boden. Die Oberfläche sollte möglichst eben sein, um zu gewährleisten, dass sich der Rahmen nur minimal biegen kann. Platzieren Sie das Laufband aufgrund beweglicher Teile an der Unterseite nicht direkt auf einem hochflorigem Velours- oder Flauschteppich.

ACHTUNG

Sicherheitsbereich vorsehen!

Halten Sie die Bereiche und Abstände um das Laufband frei, siehe Abb. 3.

Achten Sie darauf, dass zwischen der Rückseite des Laufbandes und Wänden oder Möbeln ein Abstand von mindestens 2 m besteht. Eventuelle Dachschrägen dürfen nicht in diesen Sicherheitsbereich hineinreichen!

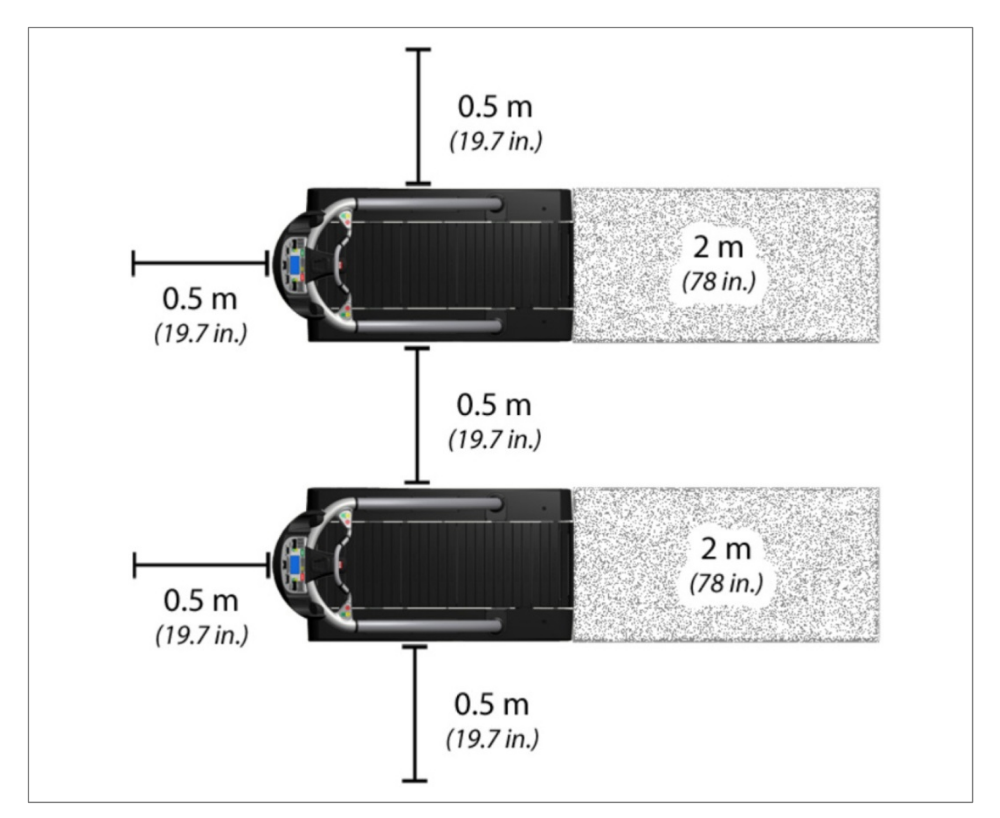


Abb. 3 Aufstellung, Abstände



Wenn der Gerätestandort mit einem hochflorigen Teppichboden ausgestattet ist, sollten Sie eine Boden-Schutzmatte unter das Laufband legen.

WOODWAY bietet entsprechende Matten zum Verkauf an. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer +49 (0)7621-940999-0.

Durch die Verwendung einer Boden-Schutzmatte wird die Produktion von Fusseln, die in das Laufband gelangen können, verringert. Zudem wird der Verschleiß des Teppichs minimiert.

6.3 Montageanleitung

6.3.1 Vorbereitung

Das Laufband kann in verschiedenen Montagezuständen angeliefert werden. Eine Demontage / Montage kann ebenfalls bei Umzügen bzw. zum Einbringen in Räumlichkeiten erforderlich sein.

HINWEIS

In WOODWAY Sportlaufbändern werden bis auf wenige Ausnahmen ausschließlich Inch (Zoll) Schrauben und Muttern verwendet.
Diese sind nicht mit metrischen Befestigungselementen kompatibel!

vorbereitende Tätigkeiten

Auf Grund des hohen Gerätegewichtes ist es sinnvoll, das Laufband möglichst nah am endgültigen Aufstellort zu montieren.

Die angelieferte Transportkiste sorgfältig zerlegen. Dazu die Verschraubungen entfernen. Alle Schutzfolien von verpackten Teilen entfernen. Dabei beachten, dass nicht durch scharfe Gegenständen (Messer, etc.) die Oberflächen beschädigt werden.

HINWEIS

Als Unterstützung beim Einstecken der Geländerrohre oder als Montagehilfe empfiehlt sich eine zweite Person!

6.3.2 Desmo

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1 x Kreuzschlitzschraubendreher Gr. 1
- 1 x Kreuzschlitzschraubendreher Gr. 2
- 1 Ring-Gabelschlüssel SW 13




Abb. 4 Montage Desmo, Rohr einstecken

- Das Geländerrohr beidseitig in die Halterungen einstecken
- Handschutz beachten!

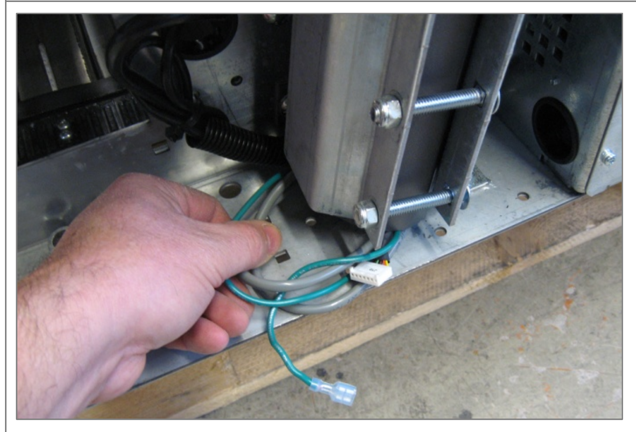



Abb. 5 Montage Desmo, Kabel

- Kabel für Display und Schutzleiter unten aus dem Geländerrohr ziehen

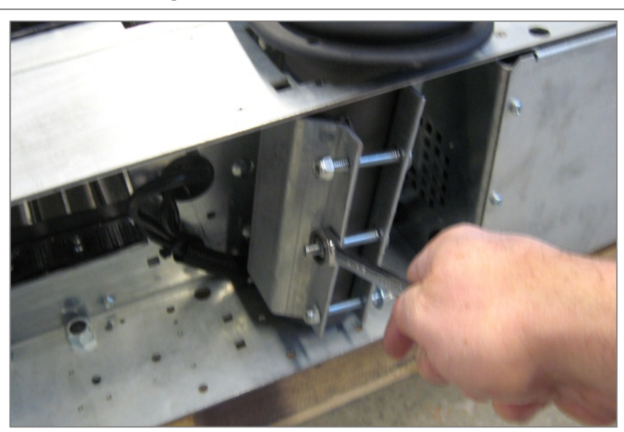


Abb. 6 Montage Desmo, Geländerbefestigung

- Schrauben der Geländerbefestigung auf beiden Seiten festziehen



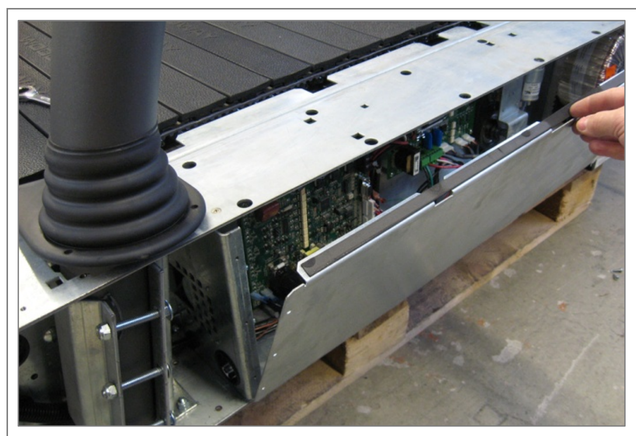


Abb. 7 Montage Desmo, Elektronikabdeckblech

- Elektronikabdeckblech rechts vom Laufbandrahmen demontieren (Kreuzschlitzschraubendreher)

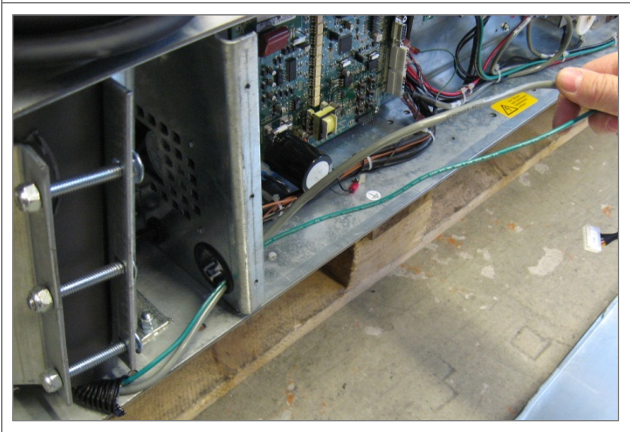


Abb. 8 Montage Desmo, Anschluss 1

- Kabel verlegen und durch die Öffnung in der Rahmenkonsole führen

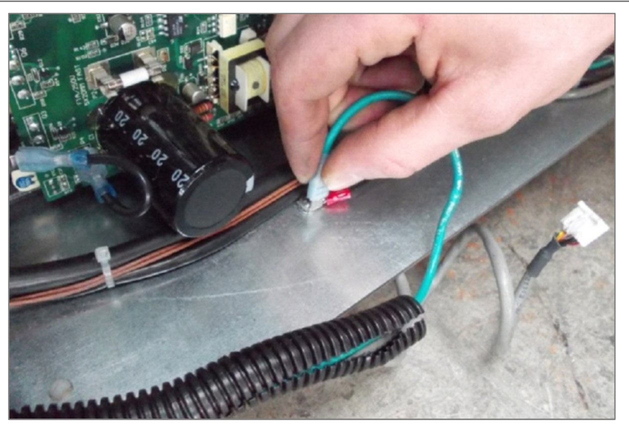


Abb. 9 Montage Desmo, Anschluss 2

- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken

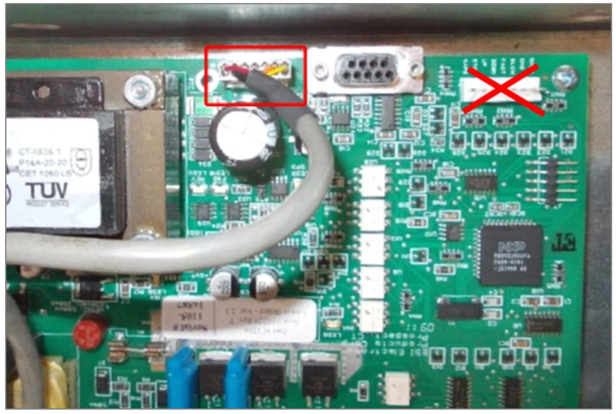


Abb. 10 Montage Desmo, Anschluss 3

- zum Displayanschluss Stecker auf die Leiterplatte stecken

HINWEIS:

Nicht an der markierten Position stecken (Kreuz)!

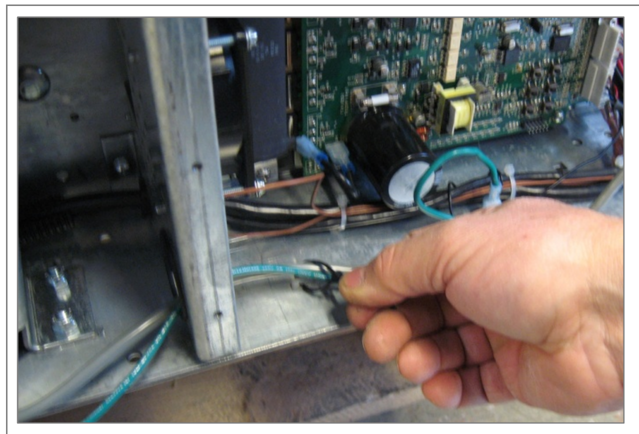


Abb. 11 Montage Desmo, Anschluss 4

- Kabel mit mitgelieferten Kabelbindern am Rahmen fixieren
- Anschließend Elektronikabdeckblech wieder montieren



Abb. 12 Montage Desmo, Verkleidung

- Verkleidung links und rechts aufschieben
- dazu die Verkleidung leicht schräg unter die Gummigeländerabdeckungen führen
- Verkleidungen und Abdeckungen verschrauben (Schrauben noch nicht festziehen)

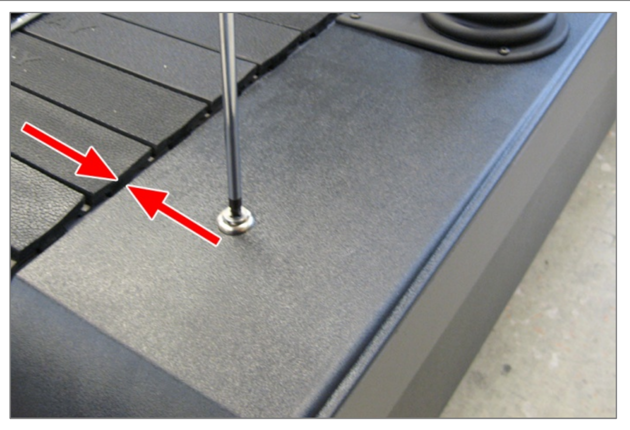


Abb. 13 Montage Desmo, Verkleidung einstellen

- Die Verkleidung so positionieren, dass ein sichtbarer Spalt von ca. 5 mm + X vorhanden ist.
- anschließend alle Schrauben festziehen

HINWEIS 1:

Die Verkleidung darf nicht an der Lauffläche streifen!

HINWEIS 2:

Die Verkleidung darf nicht am Motorriemen hinten links anliegen!

6.3.3 4Front

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Ring-Maulschlüssel SW13, oder Steckschlüssel SW13 mit Umschaltknarre
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH1



Abb. 14 Montage 4Front, Seitenblende

- Seitenblende links und rechts entfernen





Abb. 15 Montage 4Front, Kabel

- Kabel und Schutzhülle in das Geländerrohr stecken, um Beschädigungen beim Einbringen zu vermeiden



Abb. 16 Montage 4Front, Aufnahme Rohr

- Die Halterungen für die Aufnahme des Gelän-derrohres vorbereiten

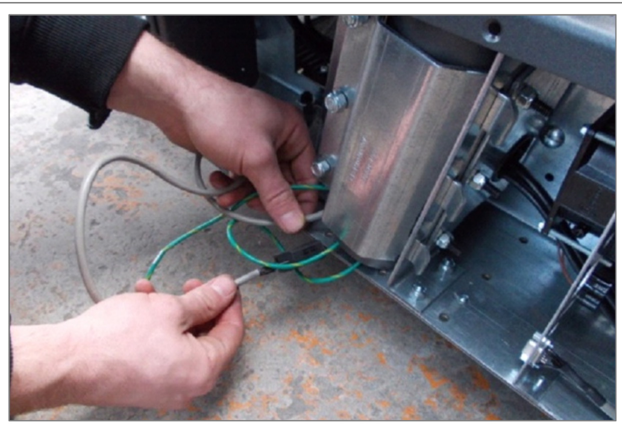
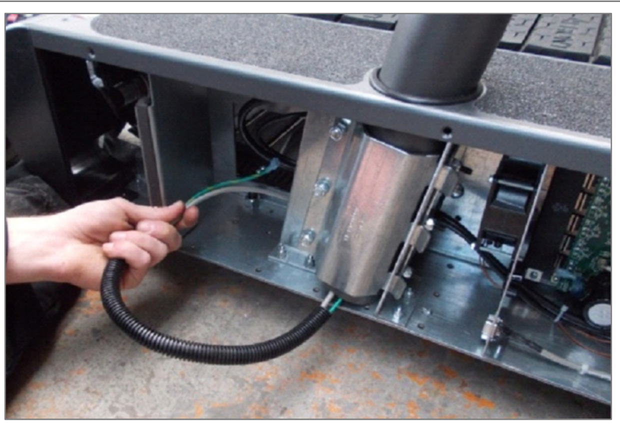
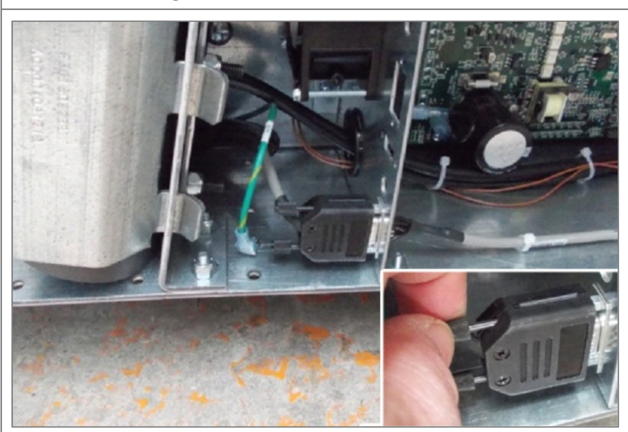
 Abb. 17 *Montage 4Front, Rohr einstecken*	- Das Geländerrohr in die Halterungen einstecken - Kabel nicht beschädigen! - Handschutz beachten!
 Abb. 18 *Montage 4Front, Anschluss 1*	- Kabel und Kabelschutz unten aus dem Geländerrohr ziehen
 Abb. 19 *Montage 4Front, Anschluss 2*	- Kabel mit Kabelschutz hinten um die Geländerhalterung führen
 Abb. 20 *Montage 4Front, Anschluss 3*	- Stecker einstecken und mit beiden Schraubverschlüssen sichern - Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken




Abb. 21 Montage 4Front, Geländerbefestigung

- Schrauben der Geländerbefestigung festziehen


Abb. 22 Montage 4Front, Seitenblende

- Seitenblende links und rechts einsetzen und abschließend verschrauben

6.3.4 Mercury, Path

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Ring-Maulschlüssel SW13, oder Steckschlüssel SW 13 mit Umschaltknarre
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH1
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH2


Abb. 23 Montage Mercury/Path, Verkleidung

- Abdeckplatten und Verkleidung links und rechts entfernen

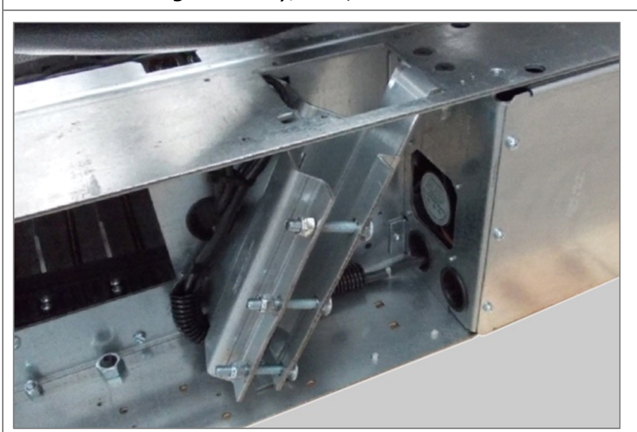
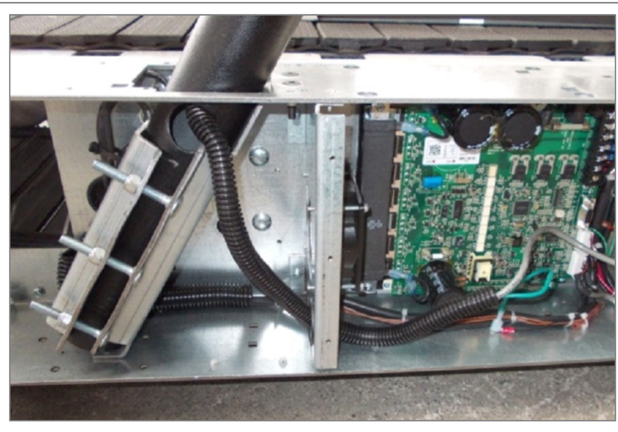
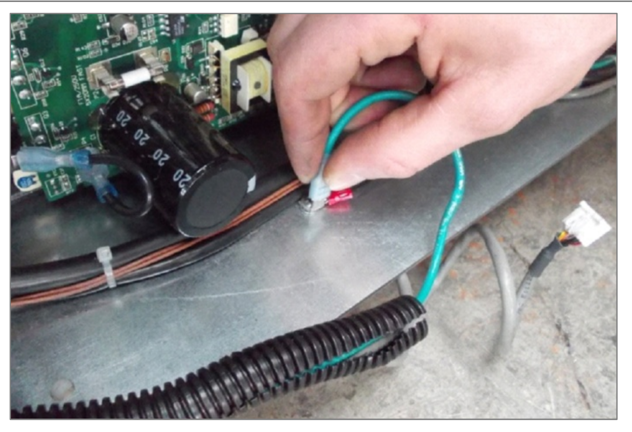
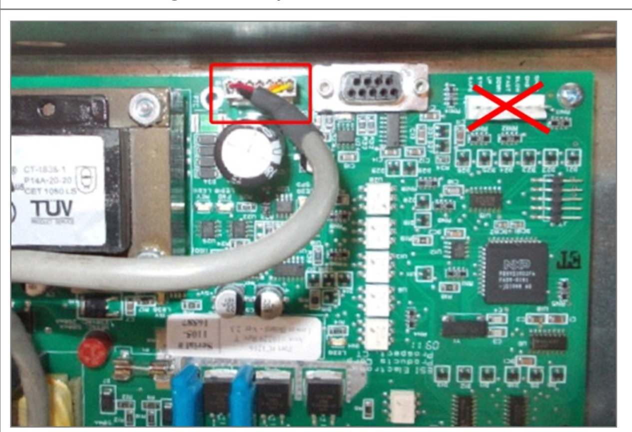
 *Abb. 24 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech*	- Elektronikabdeckblech rechts vom Laufband-rahmen demontieren
 *Abb. 25 Montage Mercury/Path, Kabel*	- Kabel und Schutzhülle in das Geländerrohr stecken, um Beschädigungen beim Einbringen zu vermeiden
 *Abb. 26 Montage Mercury/Path, Aufnahme Rohr*	- Die Halterungen für die Aufnahme des Geländerrohres vorbereiten, ggf. Befestigungsschrauben lösen
 *Abb. 27 Montage Mercury/Path, Rohr einstecken*	- Das Geländerrohr in die Halterungen einstecken - Kabel nicht beschädigen! - Handschutz beachten!



 *Abb. 28 Montage Mercury/Path, Anschluss 1*	- Kabel und Kabelschutz aus dem Geländerrohr ziehen (Bohrung im Geländerrohr)
 *Abb. 29 Montage Mercury/Path, Anschluss 2*	- Kabel mit Kabelschutz verlegen und durch die Öffnung in der Rahmenkonsole führen
 *Abb. 30 Montage Mercury/Path, Anschluss 3*	- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken
 *Abb. 31 Montage Mercury/Path, Anschluss 4*	- zum Displayanschluss Stecker auf die Leiterplatte stecken ***HINWEIS:*** Nicht an der markierten Position stecken (Kreuz)!

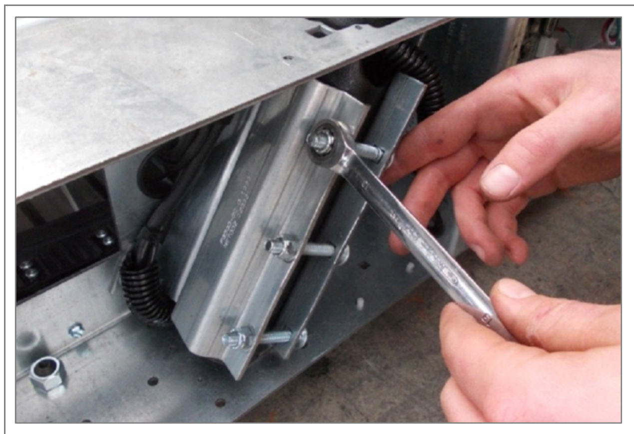


Abb. 32 Montage Mercury/Path, Geländerbefestigung

- Schrauben der Geländerbefestigung festziehen



Abb. 33 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech

- Elektronikabdeckblech rechts vom Laufbandrahmen wieder montieren



Abb. 34 Montage Mercury/Path, Verkleidung

- Verkleidung links und rechts aufschieben und verschrauben (Schrauben noch nicht festziehen)



Abb. 35 Montage Mercury/Path, Abdeckplatten

- Abdeckplatten links und rechts über das Rohr schieben und verschrauben

HINWEIS 1:

Zuerst die großen Schrauben festziehen, danach alle restlichen Schrauben festziehen.

Auf Abstand Verkleidung - Lauffläche achten!

HINWEIS 2:

Die Verkleidung darf nicht am Motorriemen hinten links anliegen!



6.3.5 Pro, ProXL

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Ring-Maulschlüssel SW13,
- 1x Steckschlüssel SW 13 mit Umschaltknarre
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH1
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH2
- 1x Sechskant-Winkelschraubendreher SW8



- beide Geländerteile in die Halterungen links und rechts einstecken
- vorher Abdeckbleche der Verkleidung über die Rohre schieben
- Kabel nicht beschädigen!
- Handschutz beachten!



Abb. 36 Montage Pro/ProXL, Geländer einstecken



- beide Geländerteile zusammenstecken



Abb. 37 Montage Pro/ProXL, Geländer verbinden



- Geländerteile mit zwei Innensechskantschrauben verschrauben

Abb. 38 Montage Pro/ProXL, Geländer verschrauben

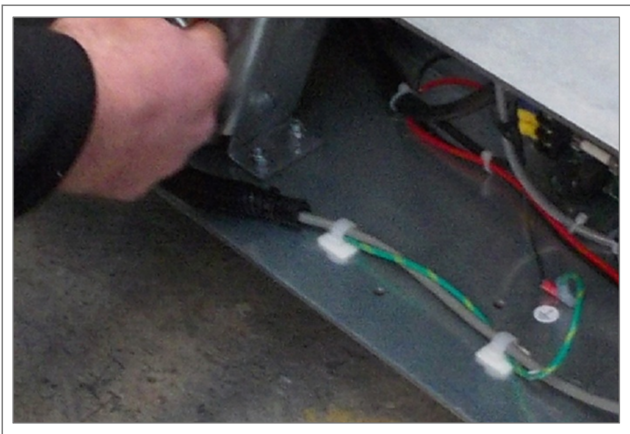
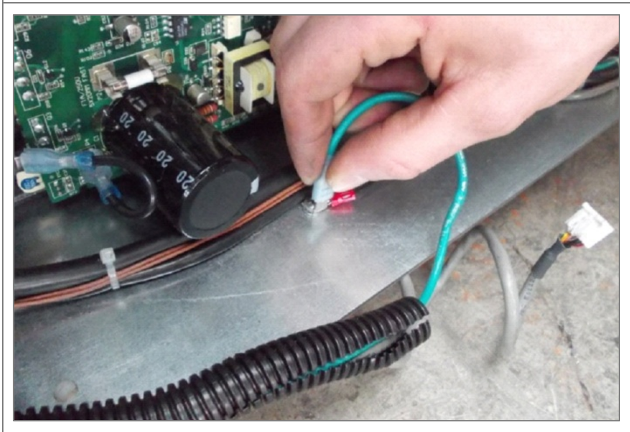
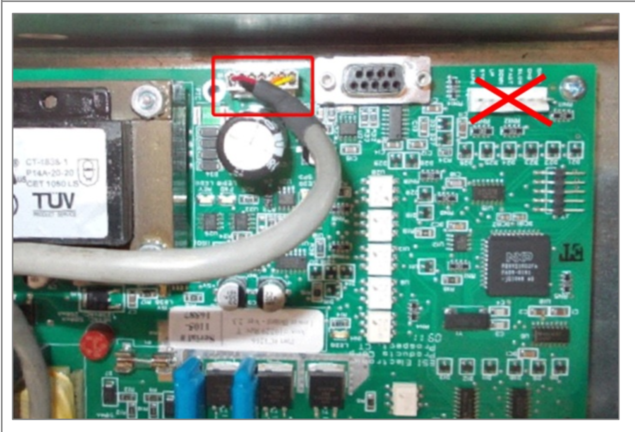
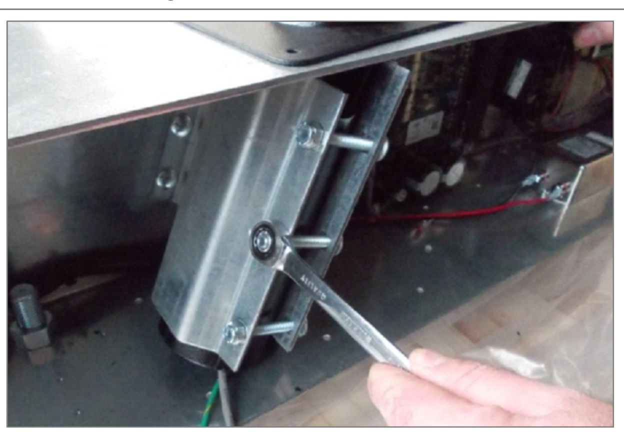
 *Abb. 39 Montage Pro/ProXL, Anschluss 1*	- Kabel und Kabelschutz unten aus dem Geländerrohr ziehen und seitlich der Geländerhalterung zur Leiterplatte verlegen
 *Abb. 40 Montage Pro/ProXL, Anschluss 2*	- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken
  *Abb. 41 Montage Pro/ProXL, Anschluss 3*	- zum Displayanschluss Stecker auf die Leiterplatte stecken ***HINWEIS:*** Nicht an der markierten Position stecken (Kreuz)!
 *Abb. 42 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 1*	- Schrauben der Geländerbefestigung rechts festziehen



 *Abb. 43 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 2*	- Schrauben der Geländerbefestigung links festziehen
 *Abb. 44 Montage Pro/ProXL, Verkleidung*	- Verkleidung links und rechts aufschieben und verschrauben (Schrauben noch nicht festziehen) ***HINWEIS:*** Zuerst die großen Schrauben festziehen, danach alle restlichen Schrauben festziehen. Auf Abstand Verkleidung - Lauffläche achten!

7 Betrieb

7.1 Zu Ihrer Sicherheit

HINWEIS

ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, eine Herzerkrankung haben, übergewichtig sind oder sich seit mehreren Jahren nicht sportlich betätigt haben, empfiehlt sich vor dem Einstieg in ein intensives Trainingsprogramm ein Arztbesuch.

Für einen gefahrlosen Betrieb und ein erfolgreiches Training lesen Sie die folgenden Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit vor Beginn der Benutzung des Laufbandes:

- Halten Sie Kleidungsstücke und Handtücher von der Lauffläche des Laufbandes fern. Achten Sie darauf, dass Schnürsenkel nicht über die Unterseite der Schuhsohle hinausreichen.
- Halten Sie den Bereich hinter dem Laufband frei und achten Sie darauf, dass zwischen der Rückseite des Laufbandes und Wänden bzw. Möbeln ein Abstand von mindestens 2 m besteht.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Kinder und Tiere dürfen das Laufband nicht betreten! Lassen Sie Kinder und Tiere nie unbeaufsichtigt in der Umgebung eines Laufbandes.
- Überprüfen Sie das Laufband vor der Verwendung auf defekte oder lose Bauteile, diese ggf. austauschen bzw. befestigen.
- Betreten und verlassen Sie das Laufband vorsichtig! Steigen Sie niemals auf das Laufband auf bzw. vom Laufband ab, wenn sich der Laufflächengürtel bewegt. Halten Sie sich zu Ihrer Sicherheit am Geländer fest und stellen Sie sich gegrätscht rechts und links neben die Lauffläche. Steigen Sie erst vom Laufband ab, wenn der Laufflächengürtel kontrolliert zum Stillstand gekommen ist.
- Tragen Sie geeignete Sportschuhe mit hoher Rutschfestigkeit. Verwenden Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen oder Laufschuhe mit Spikes. Vergewissern Sie sich zum Schutz Ihres Gerätes, dass sich keine Steine im Profil der Schuhsohlen befinden.
- Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihre Herzfrequenz in den gewünschten Trainingsbereich zu bringen. Gehen Sie nach einer Trainingseinheit noch einige Zeit langsam, um Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung und Entspannung zu geben. Ihre Pulsfrequenz bewegt sich während dieser Zeit zurück in den normalen Bereich.
- Lassen sie keine losen Teile (z.B. Bälle) unter das Laufband rollen, diese könnten während des Betriebes eingezogen werden.

ACHTUNG

Der Benutzer/Besitzer bzw. der Betreiber des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass eine regelmäßige Wartung und Überprüfung des Laufbandes vorgenommen wird.

Defekte Bauteile müssen sofort ausgetauscht werden. Bis zur fachmännischen Instandsetzung darf das Laufband nicht verwendet werden!



7.2 Sicherheitsausrüstung

⚠ WARNUNG

Gefahrensituationen im laufenden Betrieb mit Verletzungsgefahr!

Gefahr durch Zustände bei der Benutzung des Gerätes, die nicht der normalen Funktion entsprechen und einen sofortigen Stopp erfordern. Jede Betätigung der Not-Aus-Vorrichtungen hat eine Netztrennung des Antriebssystems zur Folge, welche mit einem Nothalt der Lauffläche verbunden ist und eine zusätzliche Sturzgefahr darstellt!

- ► Durch eine am Gerät installierte Sicherheitsvorrichtung Gerät/Antrieb sofort stoppen.
- ► Gerät ausschalten (Netzschalter) und Netzkabel aus der Steckdose ziehen.
- ► Klärung und Beseitigung der Ursache der Gefahrensituation ausschließlich durch den WOODWAY-Kundendienst.
- ► Gerät erst nach Freigabe durch den WOODWAY-Kundendienst wieder in Betrieb nehmen.

7.2.1 Sicherheitsgeländer

Das Laufband besitzt ein beidseitiges gebogenes, im vorderen Bereich umlaufendes Geländer. Dies ermöglicht dem Benutzer, direkten Kontakt zu halten, um so bei Bedarf Sicherheit und Stabilität während des Trainings auf der Lauffläche zu erhalten.

Der Benutzer sollte sich bei Bedarf zur eigenen Sicherheit am Geländer festhalten.

ACHTUNG

Es wird empfohlen, zum Auf- und Absteigen immer das Geländer zu benutzen!

7.2.2 Not-Stopp mit Sicherheitsschnur

Der Notausschalter mit Sicherheitsschnur wird zum Aktivieren des Laufbandes verwendet. Wenn der Magnet des Stoppschalters nicht am vorderen Anzeigefeld angebracht oder nicht ordnungsgemäß platziert ist, kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden.

⚠ WARNUNG

Verletzungsgefahr durch nicht ordnungsgemäß installierte Sicherheitsschnur!

Wenn die Sicherheitsschnur vor dem Lauftraining nicht ordnungsgemäß angelegt wird (Clip), wird der Not-Aus-Magnetschalter nicht ausgelöst und es besteht Verletzungsgefahr im Falle einer Gefahrensituation.

- ► Die Verwendung der Sicherheitsschnur ist obligatorisch!
- ► Vor Beginn des Lauftrainings Clip an enganliegender Kleidung (z.B. direkt am Hosenbund) sicher befestigen.

Die Sicherheitsvorkehrung dient dem Schutz des Benutzers bei Gleichgewichtsverlust oder bei einem Notfall. Der Kunststoff-Clip ist während der Verwendung des Laufbandes am Hosenbund anzuklemmen. Wenn der Magnet (Auslöser) abgezogen wird, schaltet der Antriebsmotor des Gerätes ab und die Lauffläche bleibt stehen. Bei höheren Geschwindigkeiten kann ein sofortiger Stillstand der Lauffläche nicht gewährleitet werden, da das Gewicht der Lauffläche zunächst abbremsen muss und noch viel Restenergie durch die schnelle Bewegung besitzt.

Des Weiteren kann der Sicherheitsmagnet zum Anhalten des Laufbandes verwendet werden. Um die Benutzung des Laufbandes zu kontrollieren, z.B. in unbeaufsichtigten Bereichen, kann der Sicherheitsmagnet mit Sicherheitsschnur an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Das Laufband kann dann nicht in Betrieb genommen werden.

7.2.3 Strombegrenzung des Riemenantriebs

Die Laufbänder weisen Strombegrenzungsfunktionen zur Verringerung des Stromverbrauchs und zur Erhöhung der Sicherheit auf. Die Hauptfunktion besteht in einem Strombegrenzungstimeout. Wenn der Laufflächengürtel länger als 10 Sekunden stehen bleibt (in der Strombegrenzung bleibt), wird der Motorantrieb abgeschaltet und der Gürtel kann manuell (im Freilauf) bewegt werden. Diese Funktion wird sehr hilfreich, wenn sich etwas im Laufflächengürtel verfängt. Dadurch kann das Laufband angehalten werden.

Wenn sich der Laufflächengürtel im Strombegrenzungsmodus befindet, muss das Laufband mindestens 60 Sekunden lang am Hauptschalter ausgeschaltet werden, damit es zurückgesetzt werden kann. Erst danach kann es wieder eingeschaltet werden.

7.2.4 Geringer Ableitstrom

Die Anforderung eines geringen Ableitstromes ist für medizinische Kliniken, Physiotherapieeinrichtungen und Krankenhäuser von Bedeutung.

Die Funktionen des Laufbandes sind so ausgelegt, dass Netzstecker und Eingangsnetztransformator mit einem geringen Ableitstrom beaufschlagt werden. Durch einen Eingangsnetztransformator mit geringem Ableitstrom kann der Ableitstrom des Laufbandes auf unter 100 Mikroampere (µA) verringert werden.

ACHTUNG

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Lamellenlaufbänder Sport & Fitness nicht für medizinische Anwendungen zugelassen sind!



7.3 Training in der Praxis

7.3.1 Professionelle Beratung

Für alle Anfänger eines Laufbandtrainings empfiehlt es sich, eine Beratung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer zu nutzen, um vor Beginn eines Trainingsprogramms eine allgemeine Fitnessbewertung zu erhalten und ein optimales Trainingsprogramm zu entwickeln.

Für die optimale Nutzung und Sicherheit des Laufbandtrainings empfiehlt WOODWAY, sich beim Training auf dem Laufband in einer aufrechten und natürlichen Laufform zu bewegen und schleppende Fußbewegungen zu vermeiden.

7.3.2 Warm-up und Cool-down

Vor jedem Training wird ein Warm-up und nach jedem Training ein Cool-down empfohlen. Nach Möglichkeit sollten Sie immer vor und nach dem Training einige grundlegende Dehnungsübungen für die Beine einbeziehen. Durch die Dehnungsübungen sind Sie beweglicher und können somit Muskelkater sowie Verletzungen bei tagtäglichen Aktivitäten vorbeugen.

7.3.3 Puls messen

Für die Auswahl des für das Training optimalen Fitnesslevels ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls möglichst genau zu bestimmen. Hierfür empfiehlt sich die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Herzfrequenzmessers.



Für den Fall, dass Sie keinen Herzfrequenzmesser besitzen, fühlen Sie Ihren Puls, indem Sie Ihre Finger an die Unterseite Ihres Handgelenks oder an eine Seite Ihres Halses legen. Sehen Sie auf die zweite Hand mit der Uhr und zählen Sie währenddessen, wie viele Herzschläge Sie in 15 Sekunden fühlen. Multiplizieren Sie diese Zahl mit vier, um die Schläge pro Minute (Beats per Minute, BPM) zu ermitteln. Ihre Herzfrequenz wird benötigt, wenn Sie Ihren Fitnesstest durchführen.

7.3.4 Ermittlung maximale Herzfrequenz

Subtrahieren Sie zur Ermittlung Ihrer maximalen Herzfrequenz Ihr Alter von der Zahl 220 (allgemeine Formel). Bei der Differenz handelt es sich um einen Näherungswert für Ihre maximale Herzfrequenz. Diese Formel wird von der American Heart Association sowie vom American College of Sports Medicine verwendet. Eine exakte Ermittlung Ihrer tatsächlichen maximalen Herzfrequenz besteht in der Durchführung eines von Ihrem Arzt veranlassten Belastungstests. Die American Heart Association empfiehlt, sich einem Belastungstest zu unterziehen, wenn Sie eine Vorgeschichte einer Herzerkrankung haben oder wenn Sie über 40 Jahre alt sind und ein Trainingsprogramm beginnen.

Empfehlung Herzfrequenz: Während des Trainings empfiehlt es sich, einen Wert von 85% (sub-maximal) Ihrer maximalen Herzfrequenz nicht zu überschreiten. Unsere Programme sind dafür vorgesehen, dass sich Ihre Herzfrequenz innerhalb der Zielregion bewegt. Ihre Zielregion ist ein Bereich zwischen 60 und 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Sollten Sie feststellen, dass Ihre Herzfrequenz oberhalb dieser 75% liegt, laufen Sie wahrscheinlich mit zu hoher Geschwindigkeit. Reduzieren Sie Ihre Laufgeschwindigkeit oder unterbrechen Sie Ihr Training für einen kurzen Moment, um Ihre Herzfrequenz zurück in die Zielregion zu bringen.

7.3.5 Herzfrequenztabelle

Alter	maximale Herzfrequenz [BPM*]	60% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]	75% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]	85% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]
20	200	120	150	170
25	195	120	150	160
30	190	110	140	160
35	185	110	130	150
40	180	100	130	150
45	175	100	130	140
50	170	100	120	140
55	165	90	120	130
60	160	90	120	130
65	155	90	110	130
70	150	90	110	120
75	145	80	100	120

** **BPM**: Beats per minute (Schläge pro Minute), Quelle: American College of Sports Medicine*

7.3.6 Trainingshäufigkeit

Lassen Sie sich zu Beginn Ihres Trainings ausreichend Zeit in Form zu kommen. Nach einer Trainingspause sollten Sie ebenfalls genügend Zeit zum Konditionsaufbau einplanen.

Ausdauertraining! Vorrangig ist ein einheitliches und ausdauerndes Training - nicht die Intensität des Trainings. Fitnessexperten empfehlen, anfangs drei- bis viermal pro Woche im Rahmen Ihrer Zielherzfrequenz mindestens 20 Minuten pro Trainingseinheit zu trainieren. Ihre oberste Zielsetzung sollte darin bestehen, Schritt für Schritt eine Fitness zu erreichen, mit der Sie Ihre Herzfrequenz vier- bis fünfmal pro Woche problemlos 50 bis 60 Minuten lang in der Zielregion halten können.

Sportschuhe! Damit Sie keine wunden Füße und durch falsches Schuhwerk verursachten Muskelkater bekommen, empfiehlt sich die Verwendung qualitativ hochwertiger Lauf- oder Joggingschuhe. Achten Sie auf ausreichenden Halt für Fersen und Fußgewölbe.

7.4 Kontaktherzfrequenzmessung

An der vorderen Querstange des Geländers befinden sich Griffe, über die die Herzfrequenz des Benutzers übertragen wird. Die Übertragung erfolgt, wenn der Benutzer sie greift. Nach dem Starten des Gerätes kann der Benutzer jederzeit seine Hände an die Griffe für die Herzfrequenzmessung halten. Bitte warten Sie 5-10 Sekunden, um einen genauen Herzfrequenzwert zu erhalten. Die Herzfrequenz des Benutzers wird automatisch auf dem Anzeigefeld unter der Überschrift "Heart Rate" angezeigt.



7.5 Polar®-Herzfrequenzmesser

Das Display wurde so konzipiert, dass durch die Verwendung eines Polar®-Messgeräts die Herzfrequenz des Benutzers anzeigt wird. Damit die Herzfrequenz des Benutzers auf dem Display exakt angezeigt werden kann, muss der im Display eingebaute Empfänger ein stabiles Herzfrequenzsignal vom Polar®-Sender erhalten.

Das Polar®-Herzfrequenzsystem besteht aus drei Hauptelementen:

- Sensor/Sender
- Brustband/-gurt
- Messgerät/Konsole

Der Empfänger des drahtlosen Systems ist in die Einheit des Messgerätes bzw. der Konsole im Display eingebaut. Im Betrieb zeigt das Display die Herztätigkeit in Schlägen/Minute an.

⚠ WARNUNG

Gefahr durch elektrische Störungen!

Bei Verwendung des Senders des Herzfrequenzmessers zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher kann es zu elektrischen Störungen mit einer Beeinflussung der Funktionalität kommen. Es besteht die Gefahr von gesundheitlichen Schäden!

► Verwenden Sie den Sender des Herzfrequenzmessers **nie** zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher.

7.5.1 Anlegen des Brustgurts

Der Sensor/Sender wird unterhalb der Brust und oberhalb des Unterleibs getragen, vorzugsweise direkt auf der Haut (nicht über der Kleidung). Der Sender sollte unterhalb der Brustmuskulatur mittig angebracht werden. Nachdem der Gurt befestigt ist, ziehen Sie ihn vom Brustkorb weg, indem Sie das Band dehnen, und befeuchten Sie die leitenden Elektrodenstreifen, die sich unter den Druckknöpfen befinden. Der Sender arbeitet automatisch, während Sie ihn tragen. Er arbeitet nicht, wenn die Verbindung zwischen dem Sender und Ihrem Körper getrennt wird. Nachdem Sie den Sender abgenommen haben, waschen Sie das Band mit einem milden Waschmittel in warmem Wasser und spülen Sie es gründlich mit klarem Wasser ab. Da der Sender jedoch durch Feuchtigkeit aktiviert werden kann, sollten Sie ihn nach dem Reinigen trocken wischen. Reinigen Sie die Oberflächen des Senders nie mit großem Kraftaufwand.



Abb. 45 Brustgurt mit POLAR-Sendeeinrichtung

Positionierung: Den Sender so positionieren, dass er sich unterhalb des M. pectoralis (Brustmuskel) in Höhe des Sternums (Brustbein) befindet, Logo nach außen. Die Kontaktflächen des Senders etwas anfeuchten, um das Signal bestmöglich vom Körper auf die Messeinrichtung zu übertragen.

Reinigung: Der Brustgurt ist waschbar. Dazu Gurt vom Sender abnehmen, die Elektroden dürfen nicht geknickt werden. Den Gurt und die Elektroden mit warmem Wasser und milder Seife abwaschen. Elektroden nicht mechanisch reinigen und keinen Alkohol verwenden.

Sendesignal: Der Sender hat eine Reichweite von etwa 120 cm. Der Empfänger sitzt modellabhängig im Display des Gerätes oder unterhalb des Not-Ausschalters am Geländer. Bei der Positionierung mehrerer Laufbänder nebeneinander darauf achten, dass zwischen den Geräten ein Mindestabstand gewährleistet ist um eine gegenseitige Störung der Sendesignale zwischen den Läufern zu vermeiden.

7.5.2 Funktion des Senders

Sie dürfen höchstens einen Meter vom Empfänger entfernt sein, damit das Signal übertragen wird. Beachten Sie, dass Schwankungen bei der Herzfrequenzanzeige auftreten können, wenn Sie sich mit Ihrem Sender zu dicht an anderen Polar®-Geräten befinden. Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu anderen Polar®-Geräten.

HINWEIS

Möglicherweise ist der Empfang der Herzfrequenzmessung unregelmäßig oder vollständig gestört, wenn sich das Polar®-Messgerät zu nah an starken Quellen elektromagnetischer Strahlung befindet, beispielsweise in der Nähe von Starkstromleitungen, Fernsehgeräten, Computern, Elektromotoren oder anderen Fitnessgeräten. Innerhalb der Reichweite eines Empfängers sollte nur ein Sender verwendet werden, da der Empfänger sonst möglicherweise mehrere Signale gleichzeitig aufnimmt und ungenaue Messwerte ausgibt.

7.6 Standarddisplay

Die Tasten auf den Anzeigefeldern sind als membranartige Schalter ausgeführt, über die eine vollständige Steuerung des Gerätes möglich ist. Beim Notausschalter handelt es sich um einen magnetischen Sensor, welcher das Vorhandensein eines Magneten erkennt und das Laufband sofort abschaltet, wenn der Magnet abgenommen wird.

Es sind 5 Anzeigen mit jeweils sieben Segmenten vorhanden, mit denen die Programmstatistiken angezeigt werden. Die vierstelligen Anzeigen sind so programmiert, dass die Zeit im Format 88:88 angezeigt wird.

Der Nummernblock wird zwecks CSAFE-Kompatibilität verwendet und erfüllt keine weiteren Funktionen.



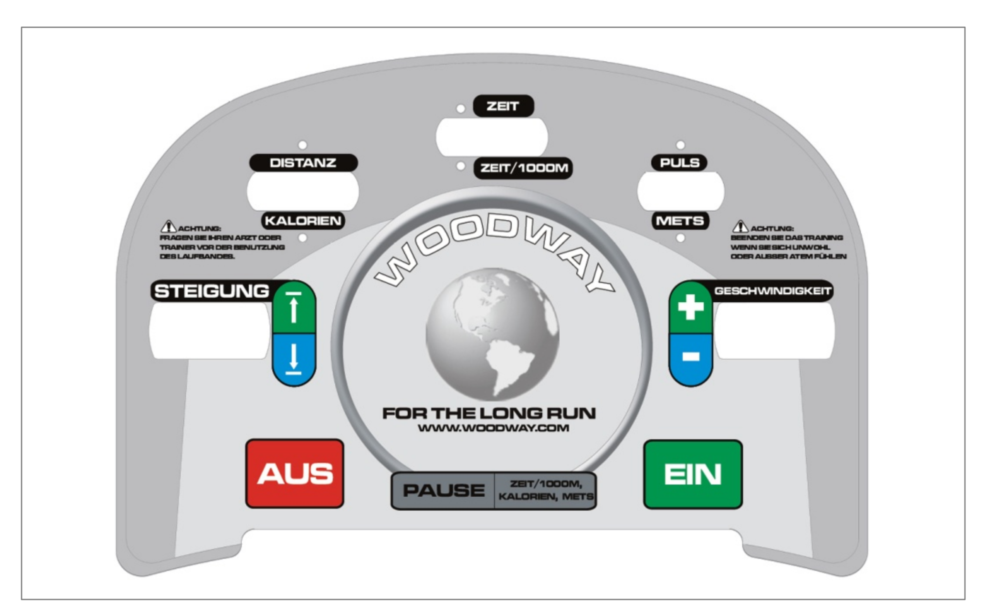


Abb. 46 *Standard Display I*



Abb. 47 *Standard Display II*

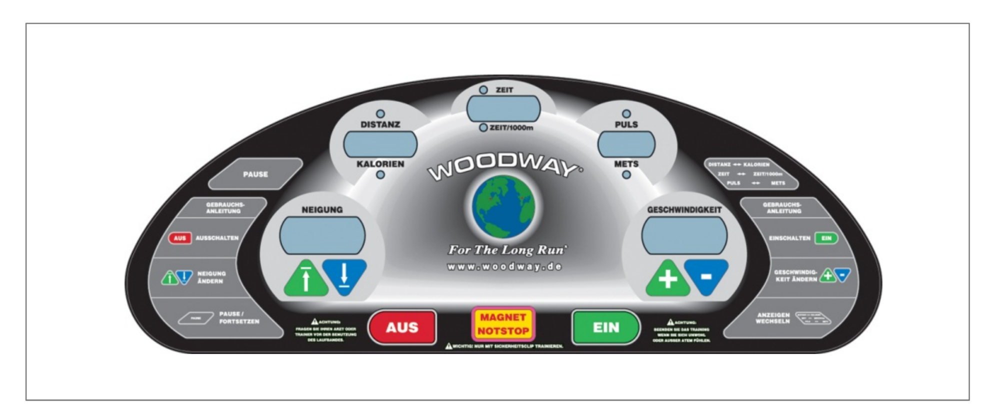


Abb. 48 *Standard Display III*

7.6.1 Displayparameter

- Manuelle Steuerung von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG
- Statistikanzeige: DISTANZ, KALORIEN, ZEIT, ZEIT/1000m, PULS, METS
- Anzeige von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG für das Laufband
- Gesteuertes Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, Sicherheitschecks und automatisches Abschalten beim Auftreten von Fehlern

7.6.2 Starten des Laufbandes

Stellen Sie zunächst sicher, dass der Not-Stopp Magnet richtig platziert ist. Drücken Sie zum Einschalten des Displays die Taste "EIN". Auf den Anzeigen für Geschwindigkeit und Steigung wird der Wert 0 angezeigt. Wenn das Display noch nicht beleuchtet ist, stellen Sie sicher, dass das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

7.6.3 Trainingsparameter

Trainingsbeginn Drücken Sie die GESCHWINDIGKEIT **+** Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit wird von 0 hochgezählt. Die LED für die Zeit wird beleuchtet und die Zeit wird auf dem ZEIT-Display im Format 00:00 angezeigt und hochgezählt. Die LEDs für DISTANZ und PULS werden beleuchtet und die entsprechenden Werte werden angezeigt.

Aktive Steuerelemente Während des Trainings kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten AUF und AB und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten **+** und **-** ändern. Der Benutzer kann das Training jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt.

Trainingsunterbrechung Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, wird das Laufband angehalten. Auf der ZEIT-Anzeige wird "PAUSE" angezeigt und die anderen siebenteiligen Anzeigen bleiben mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit stehen. Zum Fortsetzen der Trainingseinheit kann der Benutzer die PAUSE-Taste drücken. Die Geschwindigkeit wird auf den vorherigen Wert erhöht und an der Zeitanzeige wird die Zeit hochgezählt.

angezeigte Statistiken Während des Trainings kann der Benutzer die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN oder METS drücken, um die Werte für die Distanz, Zeit und Herzfrequenz zu ersetzen. Die Distanz wird durch Kalorien ersetzt, die Zeit wird durch Zeit/km ersetzt und die Herzfrequenz wird durch METs ersetzt. Auf den Anzeigen werden wieder die ursprünglichen Werte angezeigt, wenn die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN, METS erneut gedrückt wird. Die zu den aktuell angezeigten Statistiken gehörenden LEDs leuchten auf.

Training beenden Der Benutzer kann die AUS-Taste jederzeit drücken, um die Trainingseinheit zu beenden. Geschwindigkeit und Steigung werden auf null zurückgesetzt. Die Trainingsstatistik wird 10 Sekunden lang angezeigt. An der Zeitanzeige wird die Gesamtzeit angezeigt und an der Anzeige für die Distanz/Kalorien werden abwechselnd die Gesamtdistanz sowie der Gesamtkalorienverbrauch angezeigt.

HINWEIS

Die Haltetaste auf der Mercury-Tastatur und Stopptaste auf der Desmo-Tastatur entsprechen der Austaste auf dem Display!

7.6.4 Beschreibung der Anzeigeelemente

Auf den Anzeigefeldern des Displays werden folgende Daten angezeigt:

ZEIT: Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt. Die Zeit wird grundsätzlich hochgezählt.

GESCHWINDIGKEIT: Die Geschwindigkeit wird im Format 00,0 angezeigt. SPEED stellt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometern pro Stunde dar. Gültige Geschwindigkeitswerte sind: von 0,0 bis Höchstgeschwindigkeit (variiert in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den entsprechenden Optionen).

DISTANZ: Die Distanz wird im Format 00,00 angezeigt. DISTANCE stellt die kumulierte Benutzerdistanz in Kilometern dar.



KALORIEN: Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. CALORIES stellt die kumulierten Kalorien des Benutzers dar, die verbrannt wurden. Sie werden anhand eines Standardgewichts von 70 kg berechnet.

ZEIT/1000m: Die Zeit/km wird im Format 00:00 angezeigt. PACE stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um mit der aktuellen Geschwindigkeit des Benutzers einen Kilometer zu laufen.

METS: METs wird im Format 00,0 angezeigt und stellt den Umsatz von 3,5 Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute dar.

PULS: Die Herzfrequenz wird im Format 000 angezeigt. PULS stellt die tatsächliche Herzfrequenz (den Puls) des Benutzers dar.

STEIGUNG: Die Steigungsanzeige wird zum Anzeigen der aktuellen Steigung des Benutzers bzw. zum Festlegen der Steigung verwendet. Gültige Steigungswerte beginnen bei 0 und reichen bis zur höchsten Ebene der Steigung, die in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den zugehörigen Optionen variiert, in Schritten von 0,1%.

7.7 Personal Trainer Display

Die Tasten auf den Anzeigefeldern ermöglichen es dem Benutzer, Programmparameter zum Steuern des Laufbandbetriebs einzugeben. Zudem kann der Benutzer den Fortschritt seines Trainings beobachten. Beim Notausschalter handelt es sich um einen magnetischen Sensor, mit dem das Vorhandensein eines Magneten erkannt und das Laufband sofort abgeschaltet wird, wenn der Magnet abgenommen wird. Es sind 5 Anzeigen mit jeweils sieben Segmenten vorhanden, mit denen Programmstatistiken angezeigt werden. Die vierstelligen Anzeigen sind so programmiert, dass die Zeit im Format 00:00 angezeigt wird.

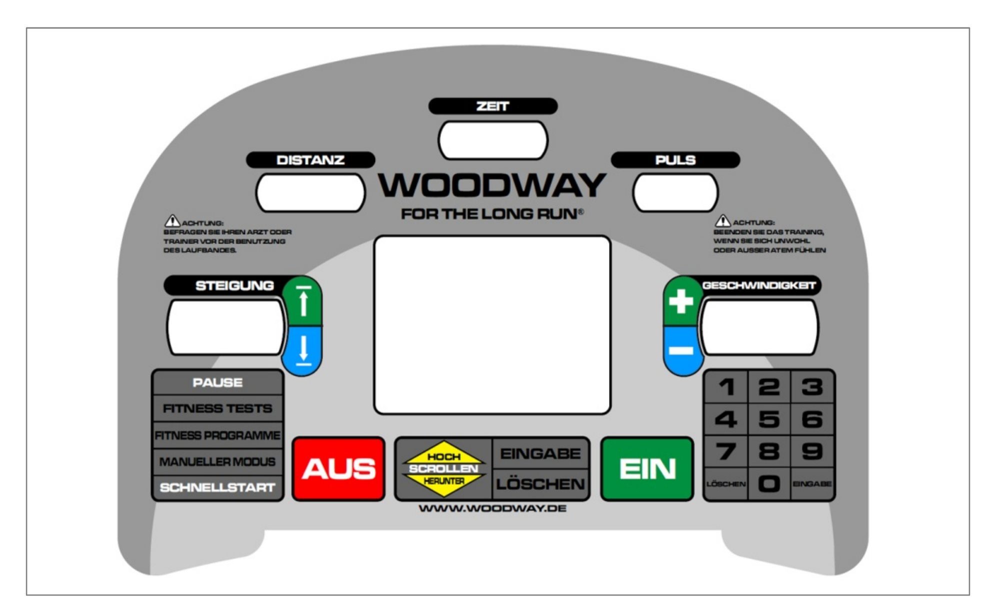


Abb. 49 Personal Trainer Display I

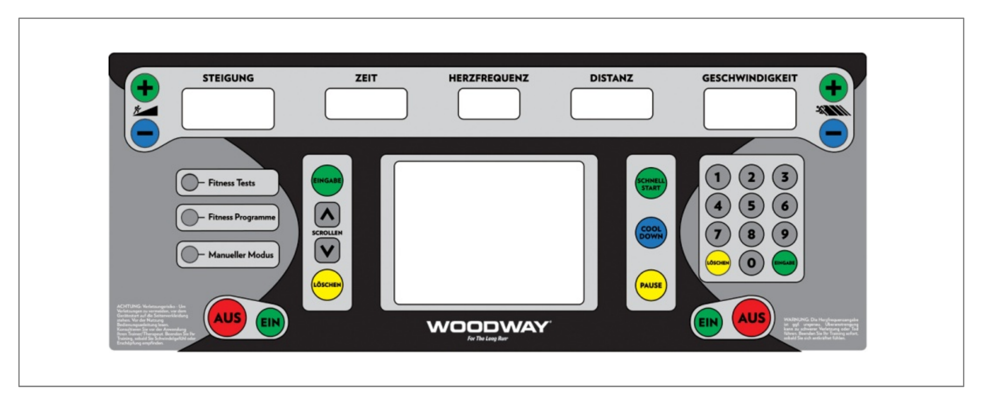


Abb. 50 Personal Trainer Display II

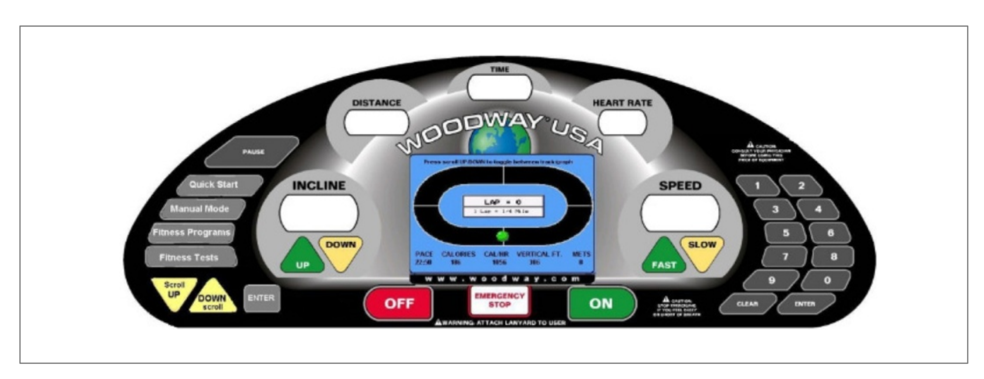


Abb. 51 Personal Trainer Display III [nur in Englisch verfügbar]

Auf dem LCD-Display mit einer Auflösung von 320 x 240 Pixeln werden die Programmprofilauswahl des Benutzers sowie der Fortschritt des Benutzers während des Trainings angezeigt. Mit den Programmprofilen werden die Geschwindigkeits- und Steigungskonturen in Druckgrafiken angezeigt.

Die Herzfrequenz wird von einem Polar®-Empfänger für die HF-Messung über Herzfrequenzeinheiten des Polar-Brustgurts gemessen. Zudem ist an der Griffstange ein EKG-Pulssensor für die Messung der Pulsfrequenz über den Händedruck vorhanden.

HINWEIS
Die Messung der Pulsfrequenz über Handgriffe ist nicht EKG genau und gilt nur als Annäherungswert!

Bedienfunktionen

Über das Bedientastenfeld kann der Benutzer folgende Funktionen steuern bzw. anzeigen:

- Manuelle Steuerung von Geschwindigkeit und Steigung
- Statistikanzeige von Geschwindigkeit, Steigung, Zeit, Kalorien, METs, Zeit/km, Distanz und Herzfrequenz
- 10 integrierte Programme einschließlich des manuellen Betriebs
- 100 vom Benutzer änderbare Programme plus 4 Fitnessprotokolle
- Automatische Geschwindigkeits- und Steigungsanpassung in Programmen
- Gesteuertes Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, Sicherheitschecks und automatisches Abschalten bei Fehlern



Display Anzeigen Damit der Benutzer den Fortschritt seines Trainings beobachten kann, werden auf dem Personal Trainer Display folgende Werte angezeigt:

- Geschwindigkeitsprofil
- Steigungsprofil
- Zeit/Höhenmeter
- METs
- Kalorien/Distanz
- Geschwindigkeit/Zeit pro km
- Herzfrequenz
- Kalorien pro Stunde

7.7.1 Beschreibung der Anzeigeelemente

ZEIT: Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt. Im benutzerdefinierten Modus wird die Zeit von Null hochgezählt. Im Modus des programmierten Laufs wird die Zeit heruntergezählt.

GESCHWINDIG-KEIT: Die Geschwindigkeit wird im Format 00,0 angezeigt. SPEED stellt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometern pro Stunde dar oder kann zum Festlegen der gewünschten Geschwindigkeit des Benutzers verwendet werden. Gültige Geschwindigkeitswerte sind: von 0,0 bis Höchstgeschwindigkeit (variiert in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den entsprechenden Optionen).

DISTANZ: Die Distanz wird im Format 00,00 angezeigt. DISTANCE stellt die kumulierte Benutzerdistanz in Kilometern dar. Die Distanz wird so lange kumuliert, bis das Programm beendet wird oder bis der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.

KALORIEN: Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. CALORIES stellt die kumulierten Kalorien des Benutzers dar, die verbrannt wurden. Sie werden anhand des Gewichts des Benutzers (Eingabe zu Programmbeginn) berechnet. Wenn der Benutzer kein Gewicht eingibt, werden die Kalorien anhand eines Standardgewichts von 70 kg berechnet. Die Kalorien werden so lange kumuliert, bis das Programm beendet wird oder bis der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.

ZEIT/1000m: Die Zeit/km wird im Format 00:00 angezeigt. ZEIT/km stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um mit der aktuellen Geschwindigkeit des Benutzers einen Kilometer zu laufen.

METS: METs wird im Format 00,0 angezeigt und stellt den Umsatz von 3,5 Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute dar.

PULS: Die Herzfrequenz wird im Format 000 angezeigt. HEART RATE stellt die tatsächliche Herzfrequenz (den Puls) des Benutzers dar.

STEIGUNG: Die Steigungsanzeige wird zum Anzeigen der aktuellen Steigung des Benutzers bzw. zum Festlegen der Steigung verwendet. Gültige Steigungswerte beginnen bei 0 und reichen bis zur höchsten Ebene der Steigung, die in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den zugehörigen Optionen variiert, in Schritten von 0,1%.

7.7.2 Schnellstart (benutzerdefinierter Betrieb)

1. Stellen Sie zuerst sicher, dass das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist und dass der Netzschalter (in der Verkleidungs-Aussparung unten rechts) eingeschaltet ist.
2. Stellen Sie sicher, dass der NOTAUSMAGNET richtig platziert ist.

3. Drücken Sie zum Einschalten des Displays solange die Taste "AN", bis die LED- und LCD-Displays beleuchtet sind. Alle Funktionen können nun über die beschriebenen umliegenden Tasten getätigt werden:
   - Quick Start
   - Manual Mode (mit Gewichtseingabe)
   - Fitness Programs
   - Fitness Tests

Hinweis: Alle angegebenen Optionen sind auch ganz links auf dem Display zu finden und können direkt dort ausgewählt werden.

7.7.3 Schnellstart-Displayparameter

Die Zeit wird von Null hochgezählt, die Geschwindigkeit startet mit 0,1 km/h und die zurückgelegte Strecke und Kalorien werden kumuliert. Auf dem LCD-Display wird eine ovale 400-Meter-Bahn angezeigt. Um die Bahn (entgegen dem Uhrzeigersinn) bewegt sich ein blinkender Punkt, der die Position des Benutzers darstellt. In der Mitte der Bahn ist die Angabe "Runde = 0" zu sehen. Jede Runde auf der Bahn entspricht 400 Metern. Der Rundenzähler erhöht sich mit jeder abgeschlossenen Runde um eins. Vier Runden entsprechen der Distanz von 1,6 Kilometern.

Die Nummerntasten, die CLEAR-Taste und die ENTER-Taste sind in dieser Zeit deaktiviert.

Während der Ausführung des Programms mit dem benutzergesteuerten Modus kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten UP und DOWN und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten FAST und SLOW ändern. Der Benutzer kann das Programm jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt.

Die benutzerdefinierte Bahn ist wie in der folgenden Abbildung angelegt:

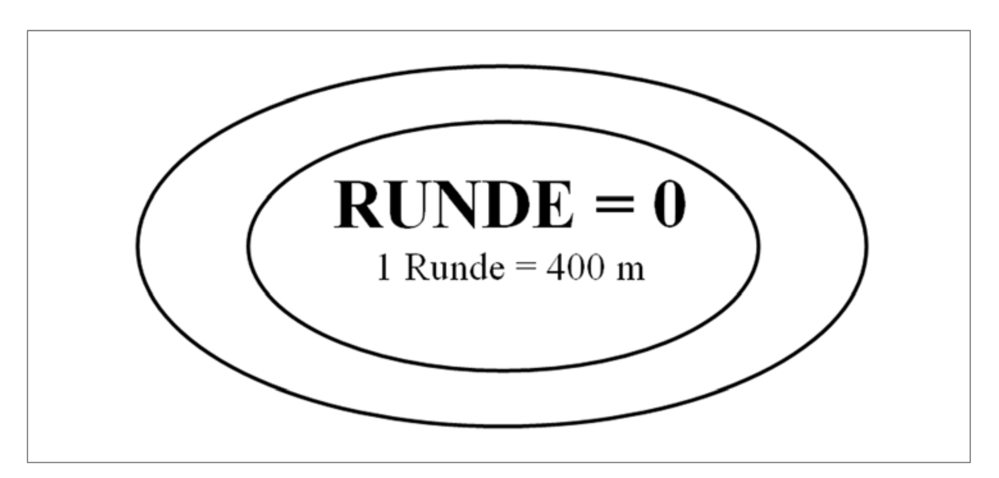


Abb. 52 Benutzerdefinierte Bahn

Unterbrechen des Trainings

Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, wird das Laufband angehalten. Auf dem LCD-Display wird folgende Meldung angezeigt: "PAUSE - FORTSETZEN: PAUSE-DRÜCKEN"

Die Statistik wird mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit angehalten. Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste erneut drückt, wird das Training fortgesetzt. Während der Unterbrechung des Trainings wird die CLEAR-Taste aktiviert. Durch Drücken der CLEAR-Taste wird die gesamte Laufbandstatistik zurückgesetzt.

Während des gesamten Trainings wird die Statistik im unteren Bereich des Bildschirms angezeigt. Es werden die Angaben PACE, CALORIES, CAL/HOUR, VERTICAL und METs angezeigt.



7.7.4 Starten eines programmierten Trainings

Vor Beginn eines programmierten Trainings empfiehlt es sich, Rat von einem zertifizierten Trainingsprofi oder vom Hausarzt einzuholen. Das Programm-Setup wird durch Drücken der Taste FITNESS PROGRAMS auf der linken Seite des Displays gestartet (oder durch Auswahl dieser Option im Ausgangsstartmenü).

Sobald Sie sich in einem Programm befinden, müssen Sie die Nummerntasten oder die FAST-/SLOW-Taste zum Eingeben aller erforderlichen Werte verwenden. Scrollen Sie, um das Feld zu wechseln.

Eingabe des Schwierigkeitsgrads

Auf dem LCD-Display werden das Programmprofil und der Titel des jeweiligen Programms angezeigt. Es wird der Standardschwierigkeitsgrad 1 angezeigt. Das Programmprofil wird für eine bessere Übersicht anfangs jedoch in einem höheren Level angezeigt, um den Ablauf besser erkennen zu können. Mithilfe der Nummerntasten kann der gewünschte Schwierigkeitsgrad eingegeben werden. Beim Auswählen eines Schwierigkeitsgrads sollte der Benutzer sein aktuelles Fitnesslevel sowie seine Trainingsziele berücksichtigen. Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell angezeigte Trainingslevel gelöscht werden. Wenn der Benutzer die Eingabe des gewünschten Trainingslevels abgeschlossen hat, kann er die Scroll-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und den nächsten Wert einzugeben.

Eingabe der Programmzeit

Als Nächstes muss die Programmzeit eingegeben werden. Auf dem Display wird die Standardzeit 20:00 angezeigt. Der Benutzer kann seine gewünschte Trainingsdauer mithilfe der Nummerntasten eingeben. Mit der CLEAR-Taste kann die aktuell angezeigte Zeit gelöscht werden. Wenn der Benutzer die gewünschte Trainingsdauer eingegeben hat, muss er die Scroll-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und den nächsten Wert einzugeben.

Eingabe des Gewichts

Als Nächstes muss das Gewicht des Benutzers eingegeben werden. Für einen Schnellstart kann der Benutzer das Menü mit der Gewichtsangabe einfach umgehen, indem er die FAST-Taste drückt und somit das Standardgewicht von 70 kg übernimmt. Dann kann er mit dem benutzergesteuerten Training beginnen oder sein Gewicht über das Tastenfeld eingeben. Gültige Gewichtsangaben sind 22 - 227 Kilogramm (bzw. 50 - 500 Pfund). Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell angezeigte Gewicht gelöscht werden. Wenn der Benutzer sein Gewicht eingegeben hat, kann er die ENTER-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und mit dem Training zu beginnen.

Bei Programmstart

Die Zeit wird heruntergezählt, die Geschwindigkeit wird auf die kleinstmögliche Geschwindigkeit eingestellt und die Steigung wird auf die kleinstmögliche Steigung eingestellt. Distanz und Kalorien werden kumuliert. Auf dem LCD-Display wird das Programmprofil angezeigt. Die Nummerntasten, die CLEAR-Taste und die ENTER-Taste werden daraufhin deaktiviert.

Verwendbare Variablen

Während der Ausführung des Programms kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten AUF und AB und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten SCHNELL und LANGSAM ändern. Der Benutzer kann das Programm jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt. Der Status des Programms, in dem Sie sich befinden, leuchtet auf, um Ihren Fortschritt anzuzeigen. Der Signalgeber ertönt 3 Sekunden vor Geschwindigkeits- und/oder Steigungsänderungen.

PAUSE während des Trainings

Wenn die PAUSE-Taste gedrückt wird, wird das Laufband angehalten. Auf dem LCD-Display wird folgende Meldung angezeigt: "PAUSE - FORTSETZEN: PAUSE-DRÜCKEN" Die Statistik wird mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit angehalten. Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste erneut drückt, wird das Training fortgesetzt. Während der Unterbrechung des Trainings wird die CLEAR-Taste aktiviert. Durch Drücken der CLEAR-Taste wird die gesamte Laufbandstatistik zurückgesetzt und es wird wieder der Ausgangsbildschirm angezeigt (auf dem LCD-Display wird die Meldung "###Press ‘FAST’ for Quick Start or select a program###" angezeigt).

Anzeigen der Statistik

Im gesamten Trainingsverlauf wird im unteren Bereich des Bildschirms eine Statistik angezeigt. Hier sind Angaben wie PACE, CALORIES, CALORIES/HR, VERTICAL FEET und METs zu finden.

Bei Programmende

Wenn die Programmzeit abläuft, wird auf dem LCD 3 Sekunden lang "###Program Complete###" angezeigt. Geschwindigkeit und Steigung werden anschließend auf null zurückgesetzt.

Wenn die OFF-Taste gedrückt wird, werden Geschwindigkeit und Steigung auf null zurückgesetzt. Auf dem LCD wird 5 Sekunden lang die Meldung "ZEIT/KM = 00:00, KALORIEN = 0000, METs =0,00" angezeigt. Daraufhin wird das Display abgeschaltet.

7.7.5 Fitnessprogramme

Zielprogramm

Hierbei handelt es sich um ein Konditionsprogramm, das in der Mitte des Trainings Höchstleistungen abfordert. Mit diesem Programm sollen Kraft und Ausdauer aufgebaut werden.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5
2	0.9	1.0	1.1	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	2.4	2.2	2.0	1.8	1.6	1.4	1.2	1.1	1.0	0.9
3	1.4	1.5	1.7	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.6	3.3	3.0	2.7	2.4	2.1	1.8	1.7	1.5	1.4
4	1.8	2.0	2.2	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	4.8	4.4	4.0	3.6	3.2	2.8	2.4	2.2	2.0	1.8
5	2.3	2.5	2.8	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.8	2.5	2.3
6	2.7	3.0	3.3	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	7.2	6.6	6.0	5.4	4.8	4.2	3.6	3.3	3.0	2.7
7	3.2	3.5	3.9	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	8.4	7.7	7.0	6.3	5.6	4.9	4.2	3.9	3.5	3.2
8	3.6	4.0	4.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.4	4.0	3.6
9	4.1	4.5	5.0	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	10.8	9.9	9.0	8.1	7.2	6.3	5.4	5.0	4.5	4.1
10	4.5	5.0	5.5	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.5	5.0	4.5
STG	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0

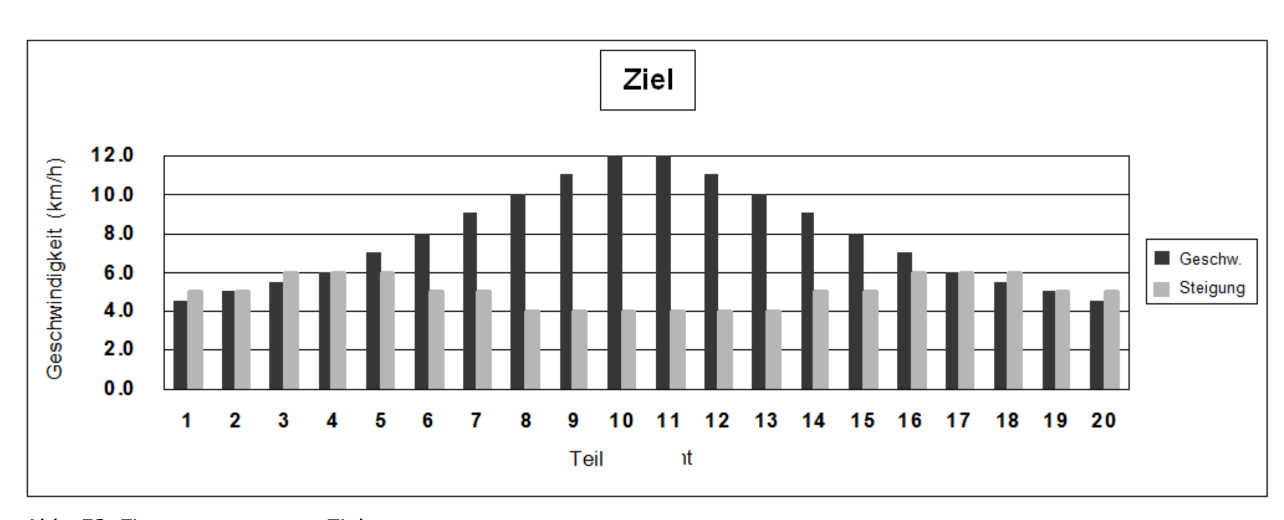


Abb. 53 Fitnessprogramm - Zielprogramm



Programm zur Gewichtsabnahme

Ein Programm mit konstanter Belastung und einer graduellen Warm-up- und Cool-down-Phase. Dieses Programm ist dafür vorgesehen, dass Sie auf einem konstanten Niveau trainieren.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	0.5	0.7	0.9	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.0	0.9	0.7	0.5
	2	0.9	1.4	1.7	2.0	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.0	1.7	1.4	0.9
	3	1.4	2.1	2.6	3.0	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.0	2.6	2.1	1.4
	4	1.8	2.8	3.4	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.0	3.4	2.8	1.8
Level	5	2.3	3.5	4.3	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.3	3.5	2.3
	6	2.7	4.2	5.1	6.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	6.0	5.1	4.2	2.7
	7	3.2	4.9	6.0	7.0	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	7.0	6.0	4.9	3.2
	8	3.6	5.6	6.8	8.0	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	8.0	6.8	5.6	3.6
	9	4.1	6.3	7.7	9.0	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	9.0	7.7	6.3	4.1
	10	4.5	7.0	8.5	10.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	10.0	8.5	7.0	4.5
	STG	0.0	0.0	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	1.0	0.0	0.0

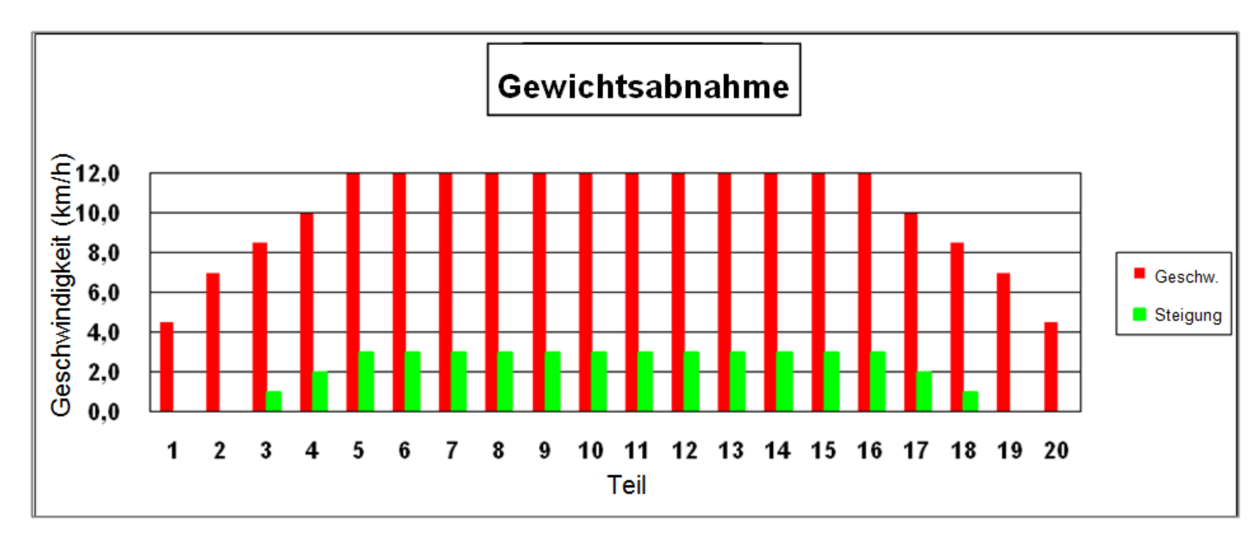


Abb. 54 Fitnessprogramm - Gewichtsabnahme

Aerobic-Programm Ein Training auf hohem Niveau mit drei sehr intensiven Phasen. Dieses Programm soll der aeroben Kondition zugutekommen.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	0.5	0.6	0.8	1.0	1.2	1.0	0.8	0.6	0.8	1.0	1.2	0.8	0.6	0.8	1.0	1.2	1.0	0.8	0.6	0.5
	2	0.9	1.2	1.6	2.0	2.4	2.0	1.6	1.1	1.6	2.0	2.4	1.6	1.1	1.6	2.0	2.4	2.0	1.6	1.2	0.9
	3	1.4	1.8	2.4	3.0	3.6	3.0	2.4	1.7	2.4	3.0	3.6	2.4	1.7	2.4	3.0	3.6	3.0	2.4	1.8	1.4
	4	1.8	2.4	3.2	4.0	4.8	4.0	3.2	2.2	3.2	4.0	4.8	3.2	2.2	3.2	4.0	4.8	4.0	3.2	2.4	1.8
Level	5	2.3	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	2.8	4.0	5.0	6.0	4.0	2.8	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.3
	6	2.7	3.6	4.8	6.0	7.2	6.0	4.8	3.3	4.8	6.0	7.2	4.8	3.3	4.8	6.0	7.2	6.0	4.8	3.6	2.7
	7	3.2	4.2	5.6	7.0	8.4	7.0	5.6	3.9	5.6	7.0	8.4	5.6	3.9	5.6	7.0	8.4	7.0	5.6	4.2	3.2
	8	3.6	4.8	6.4	8.0	9.6	8.0	6.4	4.4	6.4	8.0	9.6	6.4	4.4	6.4	8.0	9.6	8.0	6.4	4.8	3.6
	9	4.1	5.4	7.2	9.0	10.8	9.0	7.2	5.0	7.2	9.0	10.8	7.2	5.0	7.2	9.0	10.8	9.0	7.2	5.4	4.1
	10	4.5	6.0	8.0	10.0	12.0	10.0	8.0	5.5	8.0	10.0	12.0	8.0	5.5	8.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.5
	STG	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0

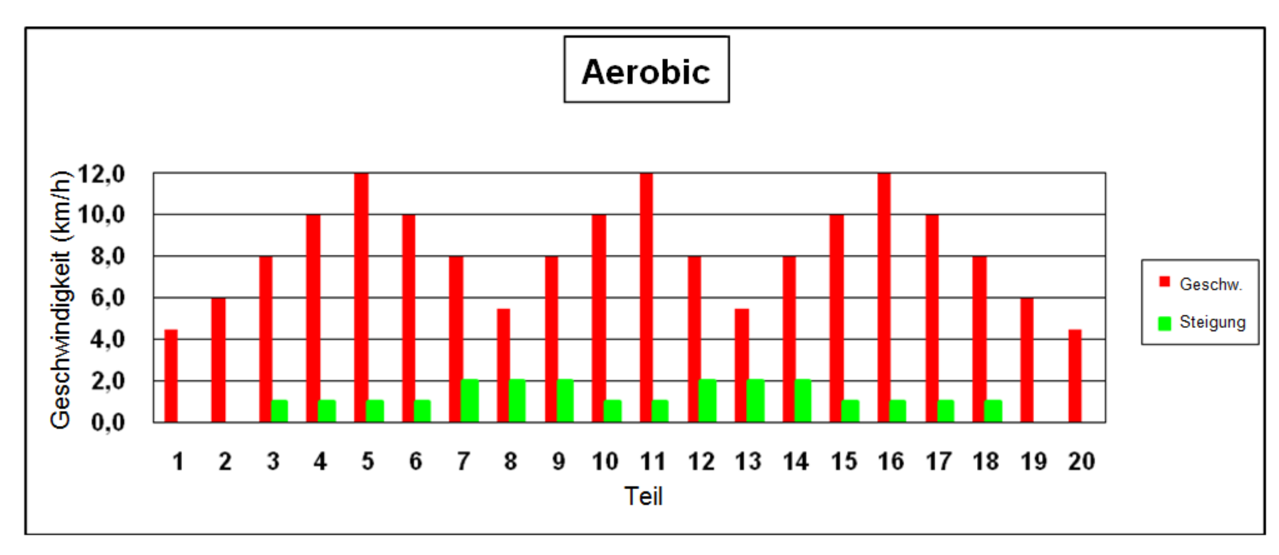


Abb. 55 Fitnessprogramm - Aerobic

Intervallprogramm Das Intervallprogramm besteht aus Intervall 1 und Intervall 2. In jedem Intervall müssen Steigung und Geschwindigkeit eingegeben werden (mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Taste). Verwenden Sie die Scroll-Taste, um das Feld zu wechseln. Zeit und Gewicht müssen ebenfalls eingegeben werden. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.

Nachdem das Programm gestartet wurde, werden drei Diagramme angezeigt. Die Steigung wird in Rot im oberen Bereich des Bildschirms angezeigt, die Geschwindigkeit in Grün in der Mitte und die Herzfrequenz in Gelb im unteren Bereich des Bildschirms. Im gesamten Trainingsverlauf kann die UP-/DOWN-Taste für den Wechsel zwischen den Intervallen verwendet werden.



Zufallsprogramm Ein unterhaltsames und anspruchsvolles Trainingsprogramm. In zufälligen Intervallen werden verschiedene Geschwindigkeits- und Steigungsänderungen angeboten.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0.4	0.5	0.8	0.8	0.6	0.9	1.1	0.6	0.8	0.6	1.0	0.7	1.2	0.8	0.6	0.6	0.8	1.1	0.6	0.5
2	0.8	1.0	1.6	1.5	1.2	1.7	2.1	1.1	1.6	1.1	2.0	1.4	2.4	1.6	1.2	1.1	1.6	2.1	1.2	0.9
3	1.2	1.5	2.4	2.3	1.8	2.6	3.2	1.7	2.4	1.7	3.0	2.1	3.6	2.4	1.8	1.7	2.4	3.2	1.8	1.4
4	1.6	2.0	3.2	3.0	2.4	3.4	4.2	2.2	3.2	2.2	4.0	2.8	4.8	3.2	2.4	2.2	3.2	4.2	2.4	1.8
5	2.0	2.5	4.0	3.8	3.0	4.3	5.3	2.8	4.0	2.8	5.0	3.5	6.0	4.0	3.0	2.8	4.0	5.3	3.0	2.3
6	2.4	3.0	4.8	4.5	3.6	5.1	6.3	3.3	4.8	3.3	6.0	4.2	7.2	4.8	3.6	3.3	4.8	6.3	3.6	2.7
7	2.8	3.5	5.6	5.3	4.2	6.0	7.4	3.9	5.6	3.9	7.0	4.9	8.4	5.6	4.2	3.9	5.6	7.4	4.2	3.2
8	3.2	4.0	6.4	6.0	4.8	6.8	8.4	4.4	6.4	4.4	8.0	5.6	9.6	6.4	4.8	4.4	6.4	8.4	4.8	3.6
9	3.6	4.5	7.2	6.8	5.4	7.7	9.5	5.0	7.2	5.0	9.0	6.3	10.8	7.2	5.4	5.0	7.2	9.5	5.4	4.1
10	4.0	5.0	8.0	7.5	6.0	8.5	10.5	5.5	8.0	5.5	10.0	7.0	12.0	8.0	6.0	5.5	8.0	10.5	6.0	4.5
STG	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0

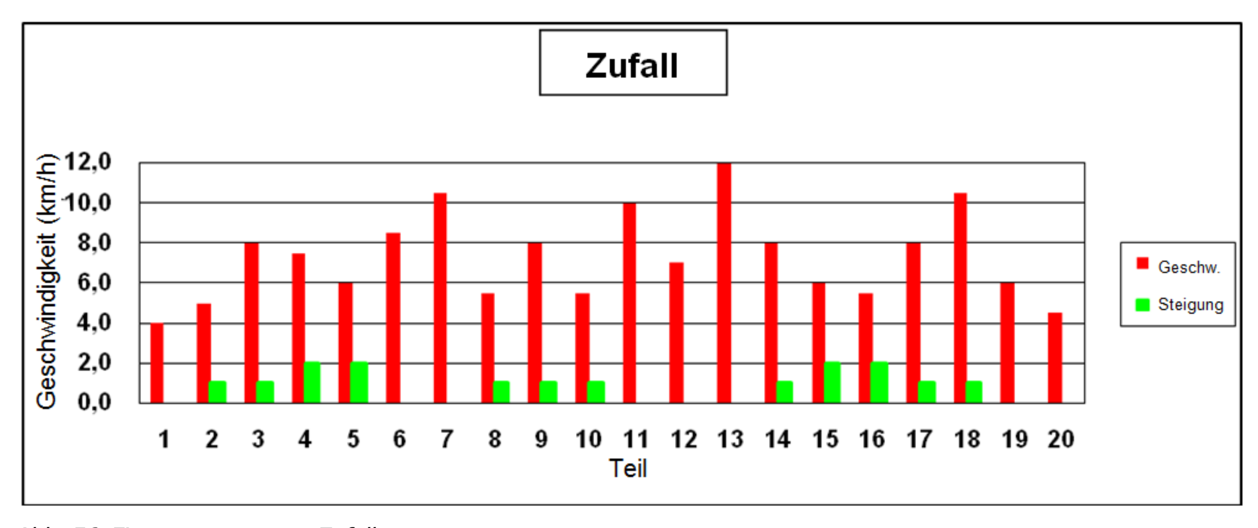


Abb. 56 Fitnessprogramm - Zufall

Ausdauerprogramm Ein Programm mit steigender Belastung und zwei verschiedenen Phasen mit jeweils einer Belastungsspitze.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level	1	0.5	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	0.5	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	0.5	0.5
	2	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	0.9	0.9
	3	1.4	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	1.4	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	1.4	1.4
	4	1.8	2.0	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	1.8	2.0	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	1.8	1.8
	5	2.3	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	2.3	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	2.3	2.3
	6	2.7	3.0	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	2.7	3.0	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	2.7	2.7
	7	3.2	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	3.2	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	3.2	3.2
	8	3.6	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	3.6	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	3.6	3.6
	9	4.1	4.5	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	4.1	4.5	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	4.1	4.1
	10	4.5	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	4.5	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	4.5	4.5
	STG	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0

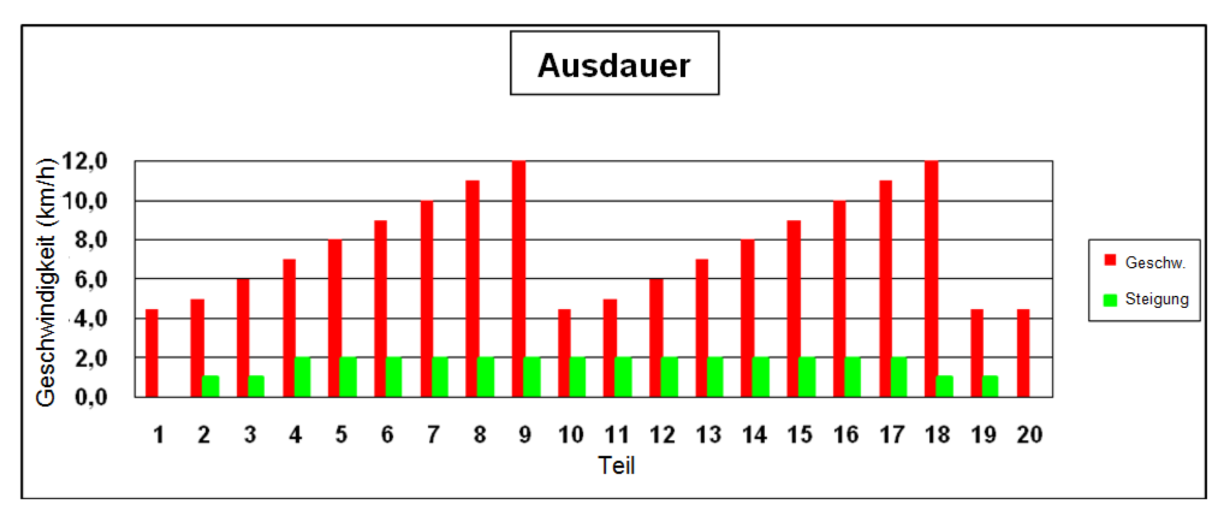


Abb. 57 Fitnessprogramm - Ausdauer



5.000-Meter-Programm Mit diesem Programm steht ein distanzbasiertes Programm mit einer simulierten Rennstrecke von 5 Kilometern zur Verfügung. Der Benutzer bestimmt die Geschwindigkeit des Rennens, indem er ein Intensitätslevel auswählt.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5
	2	0.9	0.9	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.9	0.9
	3	1.4	1.4	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.4	1.4
	4	1.8	1.8	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	1.8	1.8
Level	5	2.3	2.3	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.3	2.3
	6	2.7	2.7	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.7	2.7
	7	3.2	3.2	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	3.2	3.2
	8	3.6	3.6	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	3.6	3.6
	9	4.1	4.1	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	4.1	4.1
	10	4.5	4.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	4.5	4.5
	STG	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0

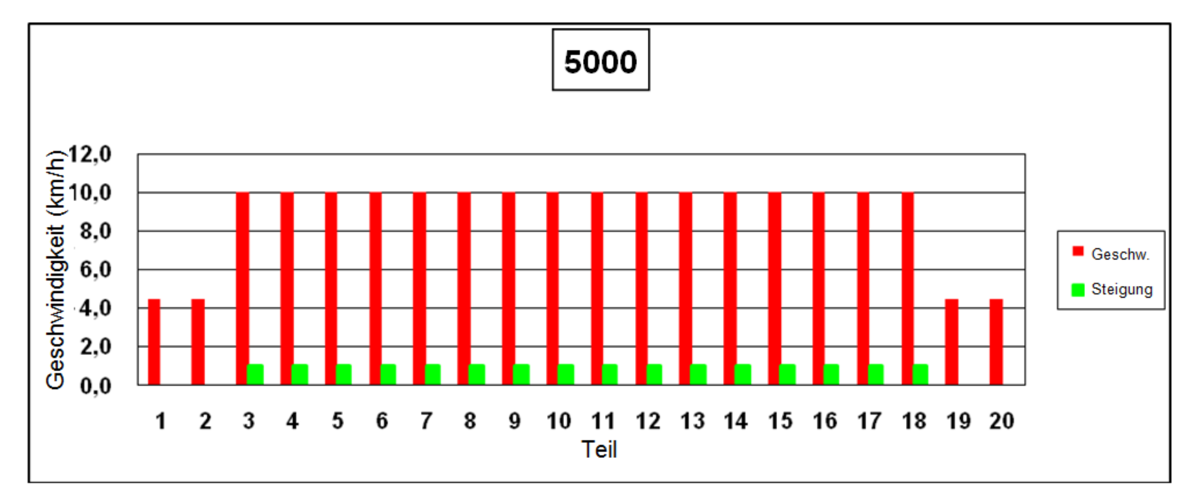


Abb. 58 Fitnessprogramm - 5.000-Meter

10.000-Meter-Programm Dies ist ein distanzbasiertes Programm, in dem ein Training mit einer Strecke von 10 Kilometern genutzt werden kann. Mit diesem Programm soll Ihre Ausdauer gesteigert werden.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	0.5	0.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	0.5	0.5
	2	0.9	0.9	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	0.9	0.9
	3	1.4	1.4	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	1.4	1.4
	4	1.8	1.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	1.8	1.8
Level	5	2.3	2.3	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.3	2.3
	6	2.7	2.7	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	2.7	2.7
	7	3.2	3.2	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	3.2	3.2
	8	3.6	3.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	3.6	3.6
	9	4.1	4.1	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	4.1	4.1
	10	4.5	4.5	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	4.5	4.5
	STG	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

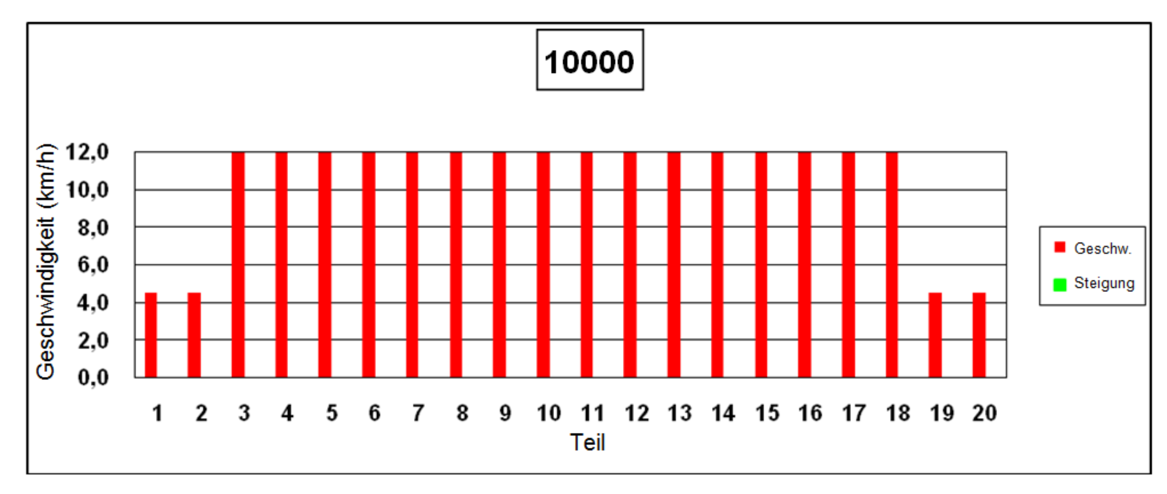


Abb. 59 Fitnessprogramm - 10.000-Meter



Steigerungs-programm Ein Programm mit allmählich steigender Belastung. Hiermit sollen Sie für das ausgewählte Intensitätslevel nach und nach auf eine Spitzengeschwindigkeit gebracht werden. Unmittelbar darauf folgt eine Cool-down-Phase.

Phase Nr.

GESCHWINDIGKEITSDATEN

Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.9	1.0	1.0	1.1	1.1	1.2	1.2	0.5	0.5	0.5
	2	0.9	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	0.9	0.9	0.9
	3	1.4	1.4	1.5	1.7	1.8	2.0	2.1	2.3	2.4	2.6	2.7	2.9	3.0	3.2	3.3	3.5	3.6	1.4	1.4	1.4
	4	1.8	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8	1.8	1.8	1.8
	5	2.3	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.5	3.8	4.0	4.3	4.5	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0	2.3	2.3	2.3
	6	2.7	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	2.7	2.7	2.7
	7	3.2	3.2	3.5	3.9	4.2	4.6	4.9	5.3	5.6	6.0	6.3	6.7	7.0	7.4	7.7	8.1	8.4	3.2	3.2	3.2
	8	3.6	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	3.6	3.6	3.6
	9	4.1	4.1	4.5	5.0	5.4	5.9	6.3	6.8	7.2	7.7	8.1	8.6	9.0	9.5	9.9	10.4	10.8	4.1	4.1	4.1
	10	4.5	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	4.5	4.5	4.5
	STG	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0

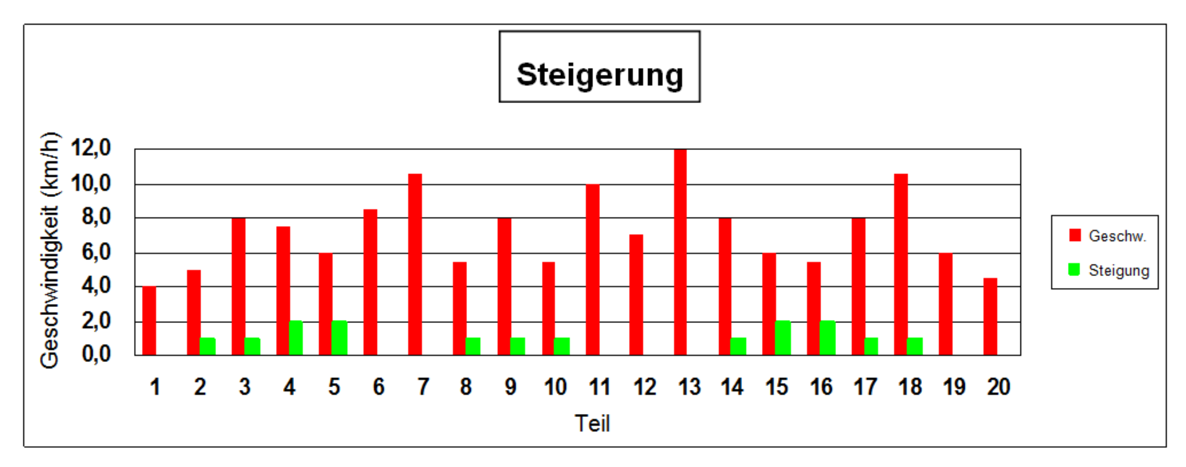


Abb. 60 Fitnessprogramm - Steigerung

7.7.6 Weitere Programmprofile

Balke-Programm

Dieses Programm ist für die Ermittlung des aktuellen Fitnesslevels des Benutzers vorgesehen. Mithilfe des Balke-Protokolls wertet dieses Programm die funktionelle aerobe Kapazität (VO2max) aus, mit der die kardiorespiratorische Fitness des Benutzers eingestuft wird. Mit steigender Belastung erreicht die Sauerstoffaufnahme (VO2) schließlich ein Plateau. Dies ist der gesuchte maximale VO2-Wert.

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.

Für diesen Test ist ein Brustgurt erforderlich. Durch eine Änderung der Geschwindigkeit oder Steigung wird der Test ungültig. Der Test wird beendet, wenn sich die Herzfrequenz des Benutzers bei 130 BPM bzw. bei 80% der maximalen Herzfrequenz des Benutzers stabilisiert (je nachdem, welcher Wert kleiner ist). Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Die Zeit wird automatisch auf 20 Minuten eingestellt, da das Programm über 20 Programmteile verfügt. In der Praxis wird der Test früher beendet. Mit diesem Protokoll liegt die Geschwindigkeit konstant bei 5,5 km/h. Die Steigung beträgt in der ersten Minute 0% und in der zweiten Minute 2%. Mit jeder darauffolgenden Minute erhöht sich die Steigung bis zum Ende des Tests um 1%.

Es wird ein Fitnesswert zusammen mit einer der folgenden Tabellen angezeigt, sodass der Benutzer sein Fitnesslevel einschätzen kann (Fitnesswert - VO2max-Wert).

Männer

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Hoch	56+	53+	49+	45+	43+	41+	39+
Gut	46-55	43-52	39-48	36-44	34-42	31-40	29-38
Durchschnitt	36-45	34-42	31-38	27-35	25-33	23-30	21-28
Ausreichend	27-35	25-33	23-30	20-26	18-24	16-22	14-20
Niedrig	<27	<25	<23	<20	<18	<16	<14

Frauen

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Hoch	53+	49+	45+	42+	38+	35+	33+
Gut	41-52	38-48	34-44	31-41	28-37	24-34	22-32
Durchschnitt	33-40	31-37	28-33	24-30	21-27	18-23	15-21
Ausreichend	27-32	24-30	20-27	17-23	15-20	13-17	11-14
Niedrig	<27	<24	<20	<17	<15	<13	<11



Gerkin-Programm

Bei dem Gerkin-Protokoll handelt es sich um einen gestaffelten VO2-Test mit submaximalen Werten, der von der International Association of Fire Fighters verwendet wird, um die Fitness für den Dienst bei der Feuerwehr zu ermitteln.

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. BRECHEN SIE DEN TEST AB, sofern Sie sich unwohl fühlen. Mit diesem Test wird die Fitness berechnet, nachdem sich die Herzfrequenz bei ____ BPM stabilisiert. Darauf folgt eine Cool-down-Phase. Ändern Sie die Geschwindigkeit oder Steigung nicht. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

ARBEITSBLATT FÜR FITNESSTESTPROTOKOLL:

Name: ______________________ Datum: ______________

Ruheherzfrequenz: I. ________ II. ________ III. ________

Ruheblutdruck: I. ________ II. ________ III. ________

Gewicht: ________ kg Zieltrainingsherzfrequenz (85% der MHF): ________

HINWEIS

WENN BEI DER PERSON ZU IRGENDEINEM ZEITPUNKT WÄHREND EINES TESTS SCHMERZEN IM BRUSTBEREICH, BENOMMENHEIT, ATAXIE, VERWIRRTHEIT, ÜBELKEIT ODER KALTER SCHWEISS AUFTRETEN, MUSS DER TEST SOFORT BEENDET WERDEN.

- Herzfrequenzmessgerät an die Testperson anlegen und der Person ein Handtuch geben.
- Die Herzfrequenz von uniformiertem Personal wird während des gesamten Tests und in der Cool-down-Phase fortlaufend gemessen. Die Herzfrequenz wird jeweils während der letzten 15 Sekunden der einzelnen Phasen abgerufen und aufgezeichnet.
- Wenn die Herzfrequenz der Person die Zieltrainingsherzfrequenz überschreitet, setzt die Person den Test in der Phase, in der die Zieltrainingsherzfrequenz überschritten wurde, weitere 15 Sekunden lang fort.
- Der Test ist abgeschlossen und die letzte Testphase wird angegeben, wenn die Herzfrequenz nicht zu dem Wert der Zieltrainingsherzfrequenz (oder einem niedrigeren Wert) zurückkehrt oder wenn die Person die Phase 11.4 erreicht.
- Die VO2max wird mithilfe der abgerufenen Endphase des Tests und der Umrechnungstabelle ermittelt.
- Herzfrequenz nach einminütigem Cool-down aufzeichnen.

PHASE	MINUTE	GESCHWINDIGKEIT (km/h)	STEIGUNG (%)	HERZ-FREQUENZ (letzte 15 Sekunden der Phase)
Warm-up	3 Minuten	3.0	0	
1	1	4.5	0%	
2	2	4.5	2%	
3	3	5.0	2%	
4	4	5.0	4%	
5	5	5.5	4%	
6	6	5.5	6%	
7	7	6.0	6%	
8	8	6.0	8%	
9	9	6.5	8%	
10	10	6.5	10%	
11	11	7.0	10%	
Cool-down	1 Minute	3.0	0	

PHASE	ZEIT	UMGERECHNETE VO_{2max}
1	1:00	31:15
2.1	1:15	32:55
2.2	1:30	33:6
2.3	1:45	34:65
2.3	2:00	35:35
3.1	2:15	37:45
3.2	2:30	39:55
3.3	2:45	41:30
3.4	3:00	43:4
4.1	3:15	44:1
4.2	3:30	45:15
4.3	3:45	46:2
4.4	4:00	46:5
5.1	4:15	48:6
5.2	4:30	50
5.3	4:45	51:4
5.4	5:00	52:8
6.1	5:15	53:9
6.2	5:30	54:9
6.3	5:45	56
6.4	6:00	57
7.1	6:15	57:7
7.2	6:30	58:8
7.3	6:45	60:2
7.4	7:00	61:2
8.1	7:15	62:3
8.2	7:30	63:3
8.3	7:45	64
8.4	8:00	65
9.1	8:15	66:5
9.2	8:30	68:2
9.3	8:45	69
9.4	9:00	70:7
10.1	9:15	72:1
10.2	9:30	73:1
10.3	9:45	73:8
10.4	10:00	74:9
11.1	10:15	76:3
11.2	10:30	77:7
11.3	10:45	79:1
11.4	10:00	80



Cooper-Programm

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Laufen Sie 12 Minuten lang soweit Sie können. FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS MÜSSEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT WÄHREND DES TESTS ANPASSEN. Belassen Sie die Steigung bei 0%. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Test ausführen: Der Test besteht darin herauszufinden, wie weit ein Athlet in zwölf Minuten laufen/gehen kann. Der Assistent sollte die erzielte Gesamtdistanz bis auf 100 Meter auf-/abgerundet aufzeichnen.

Normdaten für den Cooper-Test:

Alter	Hervorragend	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Schwach
Männlich 13–14	> 2700 m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	< 2100 m
Weiblich 13–14	> 2000 m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	< 1500 m
Männlich 15–16	> 2800 m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	< 2200 m
Weiblich 15–16	> 2100 m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	< 1600 m
Männlich 17–20	> 3000 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	< 2300 m
Weiblich 17–20	> 2300 m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	< 1700 m

Die folgende Tabelle enthält Leistungsauswertungen für ältere Athleten:

Alter	Hervorragend	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Schwach
Männlich 20–29	> 2800 m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	< 1600 m
Weiblich 20–29	> 2700 m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	< 1500 m
Männlich 30–39	> 2700 m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1999 m	< 1500 m
Weiblich 30–39	> 2500 m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	< 1400 m
Männlich 40–49	> 2500 m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	< 1400 m
Weiblich 40–49	> 2300 m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	< 1200 m
Männlich > 50	> 2400 m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	< 1300 m
Weiblich > 50	> 2200 m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	< 1100 m

Rockport-Programm

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Gehen Sie 1609 Meter (eine Meile) so schnell Sie können. FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS MÜSSEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT WÄHREND DES TESTS ANPASSEN. Belassen Sie die Steigung bei 0%. Sie müssen einen Brustgurt tragen oder die Griffstangen halten. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Test ausführen:

- Zeichnen Sie Ihr Gewicht auf.
- Gehen Sie 1609 Meter so schnell wie möglich.
- Zeichnen Sie die Zeit zum Abschließen der 1609-Meter-Strecke auf.
- Zeichnen Sie unmittelbar nach Beendigung des Gehens Ihre Herzfrequenz auf (Schläge pro Minute).
- Bestimmen Sie Ihren VO2max-Wert anhand der unten aufgeführten Formel.

Analyse: Die Analyse des Ergebnisses besteht im Vergleich des Ergebnisses mit den Ergebnissen früherer Tests. Es ist zu erwarten, dass bei entsprechendem Training zwischen den Tests in der Analyse eine Verbesserung zu erkennen ist.

Die Formel für die Berechnung des VO2max-Werts lautet wie folgt:

- 132,853 - (0,0769 × Gewicht) - (0,3877 × Alter) + (6,315 × Geschlecht) - (3,2649 × Zeit) - (0,1565 × Herzfrequenz)

Dabei gilt:

- Gewicht in Pfund (lbs)
- Geschlecht: männlich = 1 und weiblich = 0
- Die Zeit wird in Minuten und in hundertstel Minuten angegeben
- Die Herzfrequenz wird in Schlägen/Minute angegeben
- Das Alter wird in Jahren angegeben

Weiblich				Männlich			
Alter	**Hoch**	**Durchschn.**	**Niedrig**	**Alter**	**Hoch**	**Durchschn.**	**Niedrig**
18–21	> 45.3	42.7–41.0	> 39.4	18–21	> 56.1	52.4–54.1	< 49.8
20–29	> 40.9	36.7–33.8	> 30.6	20–29	> 48.2	44.2–41.0	< 37.1
30–39	> 38.6	34.6–32.3	> 28.7	30–39	> 46.8	42.4–38.9	< 35.4
40–49	> 36.3	32.3–29.5	> 26.5	40–49	> 44.1	39.9–36.7	< 33.0
50–59	> 32.3	29.4–26.9	> 24.3	50–59	> 41.0	36.7–33.5	< 30.2
60+	> 31.2	27.2–24.5	> 22.8	60+	> 38.1	33.6–30.2	< 26.5



7.7.7 Pulsautomatikprogramme

Grundlagen

HINWEIS
Die Pulsautomatikprogramme arbeiten nur dann effektiv, wenn Sie einen Brustgurt für die Herzfrequenzmessung tragen!

1. Wenn das Pulsautomatikprogramm ausgewählt wurde, wird der Benutzer aufgefordert, sein Alter, seine Zielherzfrequenz, die maximale Geschwindigkeit, die maximale Zeit und das Gewicht auf dem Ausgangsbildschirm einzugeben. Der Benutzer kann das Alter über die Nummerntasten eingeben. (Gültige Werte für das Alter sind 15–100.) Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell angezeigte Alter gelöscht werden. Wenn der Benutzer sein Alter eingegeben hat, wird die Scroll-down-Taste verwendet, um zum nächsten Wert zu wechseln und ihn einzugeben. Wenn das Alter geändert wird, wird die Zielherzfrequenz automatisch geändert. Wenn der angezeigte Wert richtig ist, gehen Sie zum nächsten Wert über.
2. Über die Nummerntasten kann auch die Zielherzfrequenz eingegeben werden. Nachdem der richtige Wert eingegeben wurde, drücken Sie die Scroll-down-Taste, um zum nächsten Wert zu wechseln. Daraufhin muss der Benutzer mithilfe der FAST-/SLOW-Taste den Steuerungstyp auswählen, den er verwenden möchte (nur Geschwindigkeit, nur Steigung oder beides).
3. Wenn die Pulsautomatik mit Geschwindigkeitssteuerung oder mit beiden Kriterien ausgewählt wird, muss der Benutzer als Nächstes mithilfe der Nummerntasten eine maximale Geschwindigkeit auswählen. Verwenden Sie die Scroll-down-Taste, um die Eingabe abzuschließen, indem Sie eine maximale Zeit sowie das Gewicht des Benutzers eingeben (oder drücken Sie einfach ENTER, um die aktuellen Werte zu verwenden).
4. Wenn das Training beginnt, wird das Pulsautomatikprofil auf dem LCD-Display angezeigt. Oberhalb der Profilgrafik wird ein Titel mit der Angabe angezeigt, welche Art der Pulsautomatik ausgeführt wird.

HINWEIS
In der Geschwindigkeitsanzeige ist der Wert 0,1 km/h zu lesen. Um das Training tatsächlich zu beginnen, müssen sie die Laufgeschwindigkeit des Gerätes nach Ihrem Gefühl manuell wählen. Erst nach einigen Sekunden übernimmt die Pulsautomatik die Steuerung der Geschwindigkeit!

5. Während der Ausführung des Programms kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten UP und DOWN und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten FAST und SLOW überschreiben. Die Zielherzfrequenz kann jederzeit geändert werden, während das Pulsautomatikprogramm ausgeführt wird. Der Benutzer kann mithilfe der Nummerntasten eine neue Zielherzfrequenz eingeben. Drücken Sie die CLEAR-Taste, um die neu eingegebene Zielherzfrequenz wieder zu löschen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um sie zu übernehmen.

Pulsautomatik

Während des Trainings wird lediglich eine der Arten der Pulsautomatik verwendet. Der Benutzer wählt seinen gewünschten Algorithmus während des Programm-Setups aus.

Pulsautomatik-nur Steigung

Mit dieser Pulsautomatik wird ausschließlich die Steigung gesteuert. Der Benutzer wählt die Geschwindigkeit selbst aus.

Die Pulsautomatikfunktion "Nur Steigung" arbeitet wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (Beats Per Minute, bpm) unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nicht angepasst. Dadurch ist eine ordnungsgemäße Warm-up-Phase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26 bis 80 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6 bis 25 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 1% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3 bis 5 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 0,5% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 bpm oberhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1% niedriger.
- Es findet keine Anpassung statt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz maximal um 2 bpm vom Ziel abweicht.

Pulsautomatik-nur Geschwindigkeit

Mit dieser Pulsautomatik wird ausschließlich die Geschwindigkeit gesteuert. Der Benutzer wählt die Steigung selbst aus.

Die Pulsautomatikfunktion "Nur Geschwindigkeit" arbeitet wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (Beats Per Minute, bpm) unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nicht angepasst. Dadurch ist eine ordnungsgemäße Warm-up-Phase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26 bis 80 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 8 Sekunden um 0,64 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6 bis 25 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3 bis 5 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,16 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 bpm oberhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h niedriger.
- Es findet keine Anpassung statt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz maximal um 2 bpm vom Ziel abweicht.

Pulsautomatik-Steigung und Geschwindigkeit

Mit dieser Pulsautomatik wird sowohl die Steigung als auch die Geschwindigkeit gesteuert.

Die Pulsautomatikfunktion "Steigung und Geschwindigkeit" arbeitet wie folgt:

- Die Geschwindigkeit wird stufenweise erhöht, bis 80% der maximalen Geschwindigkeit des Benutzers erreicht sind (Berechnung anhand des eingegebenen Trainingslevels des Benutzers).
- Die Steigung wird stufenweise erhöht, bis 10% der maximalen Laufbandsteigung erreicht sind.
- Die Geschwindigkeit wird stufenweise erhöht, bis die maximale Geschwindigkeit des Benutzers erreicht ist.
- Die Steigung wird stufenweise erhöht, bis die maximale Laufbandsteigung erreicht ist.
- Die Geschwindigkeits- und Steigungsanpassungen folgen den oben genannten Algorithmen.



7.7.8 Programmoptionen

Programmwechsel während des Trainings

- Drücken Sie einfach die Taste FITNESS PROGRAMS (oder eine beliebige andere Taste im Menü) links auf dem Bildschirm, um das Hauptmenü aufzurufen und eine andere Auswahl zu treffen.

Programmieren von Benutzerprogrammen

- Es stehen 100 Benutzerprogrammprofile zur Verfügung. Jedes Profil besteht aus 40 Teilen, von denen jeder über eine programmierbare Zeit-, Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung verfügt.
- Wenn eine Nummerntaste gedrückt wird, während der Benutzer zur Eingabe aufgefordert wird, beginnt das Programm-Setup. Das dieser Nummerntaste zugeordnete Benutzerprogramm wird auf dem LCD-Display angezeigt. Anschließend kann der Benutzer das Programm einrichten und mit dem Training beginnen. Für Benutzerprogramme gibt der Benutzer keine Trainingsdauer ein. Die Trainingsdauer wird berechnet, indem die für den jeweiligen Teil (für dieses Profil) gespeicherten Zeitwerte hinzugefügt werden.

Bearbeiten von Benutzerprogrammen

- Alle Programme können als Hilfestellung für die Unterscheidung direkt auf dem Bildschirm umbenannt werden (bis zu 24 Zeichen), indem PAUSE gedrückt wird. Um eine versehentliche Änderung durchzuführen, muss die Taste ca. 5 Sekunden gedrückt werden.
- Drücken Sie nach der Auswahl eines Benutzerprogramms CLEAR, um eines der 100 Benutzerprogramme zu bearbeiten. Daraufhin wird der Bildschirm zur Bearbeitung von Benutzerprogrammen angezeigt. Die Werte können mithilfe der Nummerntasten oder mit der FAST-/SLOW-Taste geändert werden. Scrollen Sie, um das Feld zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten, oder PAUSE, um das Programm zurückzusetzen.
- Drücken Sie ENTER, um diesen Wert zu speichern und zu den Daten für den nächsten Teil zu wechseln. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 40 Teile. Drücken Sie nach Abschluss der Programmierung die OFF-Taste, um den Bildschirm zur Bearbeitung von Benutzerprogrammen zu verlassen und das Laufband auszuschalten.
- Hinweis: Auf diesem Bildschirm müssen Sie CLEAR und PAUSE 5 Sekunden lang gedrückt halten.

8 Optionen

8.1 Netzeingang 208 / 230 V

Die Eingangsspannungsanforderungen von 208 bzw. 230 V AC sind Varianten für alle WOODWAY Laufbänder. Ein Eingangsnetztransformator ist für 208 V AC bzw. 230 V AC eingebaut und angeschlossen. Dies wirkt sich nicht auf die übrigen Teile des Laufbandes aus.

8.2 Steuerelemente am Geländer

Eine der einzigartigen Funktionen der zahlreichen WOODWAY Laufbänder besteht in den seitlichen Steuerelementen am Geländer. Mithilfe der Steuerelemente am Geländer kann der Benutzer die Geschwindigkeit und/oder Steigung anpassen, ohne sich dafür über das Display lehnen zu müssen. Das heißt, der Benutzer muss nicht stehenbleiben. Dadurch wird die Möglichkeit, das Gleichgewicht zu verlieren und/oder zu fallen, minimiert.

Die Steuerelemente am Geländer bestehen aus 5 Tasten. Sie lauten wie folgt: STOP, SPEED INC., SPEED DEC., ELEV. UP und ELEV. DOWN.

8.3 TV-Einstellung, 4Front

Um in die TV-Einstellung zu gelangen, schalten Sie den Fernseher an. Versichern sie sich, dass bei eingeschaltetem TV der Kabeleingang [ATV] ausgewählt ist.

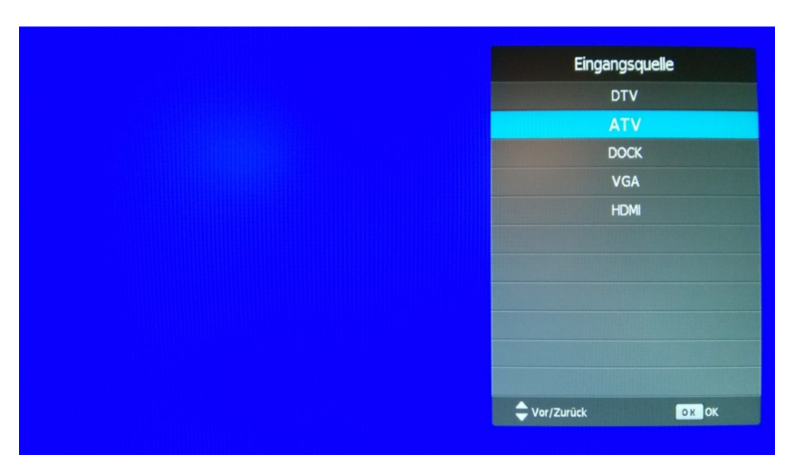


Abb. 61 TV Kabeleingang

Befindet sich der TV im korrekten Eingangsmodus, drücken und halten sie die ENTER Taste. Eine Box mit dem Eingangskanal erscheint. Die Box kann blinken oder permanent angezeigt werden - in jedem Fall halten sie die ENTER Taste weiter gedrückt, bis die Box nach ca. 15-20 Sek. wieder blinkt.

Lassen sie nun die ENTER Taste los und drücken sie die EINGABE Taste. Es erscheint die Einstellungsoptionen Menü. Auf der linken Seite sehen sie die Optionen mit den entsprechenden Einstellungen auf der rechten Seite.



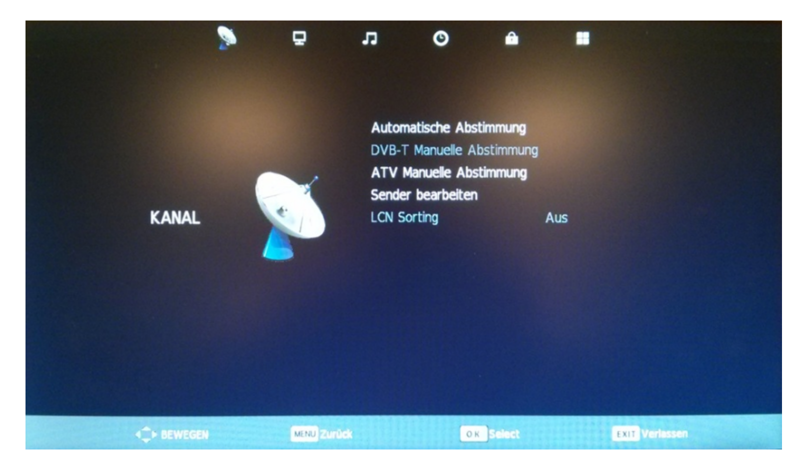


Abb. 62 TV Einstellungen

Zur automatischen Kanaleinstellung drücken sie die "VOL +" Taste zur Eingabe des Kanals. Drücken sie die "CH -" Taste um durch die Einstellungen zu scrollen. Wählen sie als nächstes "Automatische Abstimmung" aus.



Abb. 63 TV Auswahl Kanalsuche

Drücken sie erneut die "VOL +" Taste zur Kanalsuche.

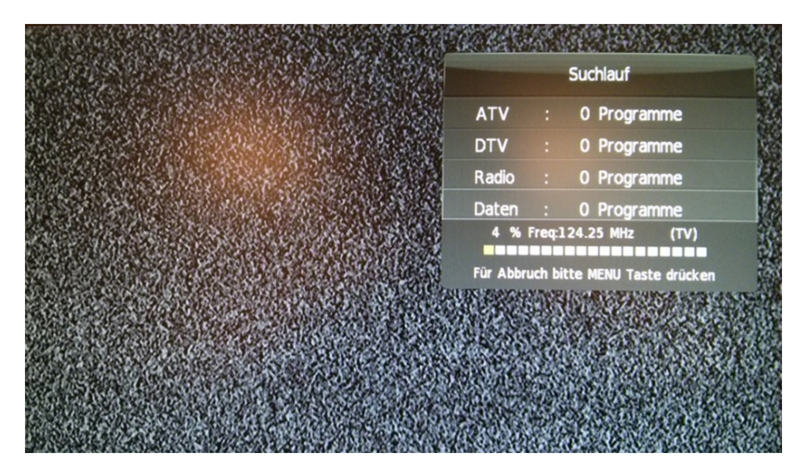


Abb. 64 TV automatische Kanalsuche

Drücken sie zur Navigation in den Einstellungen die "CH +" oder "CH -" zum scrollen. Wenn sie den gewünschten Eintrag ausgewählt haben, drücken sie die "VOL +" Taste. Auf der rechten Seite wird die Auswahl angezeigt. In der Auswahlliste scrollen sie mit der "VOL +" Taste bis zum gewünschten Eintrag. Zum Wechsel in die nächsthöhere Menüebene drücken sie die "VOL -" Taste.

9 Wartung und Reinigung

⚠ WARNUNG

Verletzungsgefahr durch mangelnde Qualifikation!

Wenn Wartungs- und Reparaturarbeiten von nicht fachlich qualifiziertem Personal durchgeführt werden, kann es zu Materialschäden und schweren Verletzungen kommen.

- ▶ Wartungs- und Reparaturarbeiten dürfen nur von ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt werden!
- ▶ Es ist alleinige Verantwortung des Betreibers, für Wartungs- und Reparaturarbeiten qualifiziertes Fachpersonal zu beauftragen.
- ▶ Bei Unklarheiten oder Rückfragen immer den WOODWAY Kundendienst oder Ihren Vertragshändler kontaktieren!
- ▶ Der Hersteller haftet nicht für Personen- und Materialschäden verursacht durch mangelnde Qualifikation!

9.1 Reinigung

⚠ GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Die Verwendung von Wasser und flüssigen Reinigungsmitteln im Rahmen von Reinigungsarbeiten kann zu lebensgefährlichem Stromschlag führen.

- ▶ Es dürfen keine Flüssigkeiten auf elektrische Teile wie Motor, Netzkabel und Netzschalter, Steuerung, Monitore usw. gelangen.
- ▶ Gerät nicht mit Wasserstrahl absprühen.
- ▶ Vor Reinigungsarbeiten Netzstecker ziehen, Gerät darf nicht stromführend sein! Gerät gegen Wiedereinschalten sichern.

Das Laufband ist in regelmäßigen Abständen je nach Nutzungsintensität gründlich zu reinigen.

Leichte Verschmutzung und Staub mit weichen Tüchern entfernen. Grobe Verunreinigungen können mit feuchten Tüchern und mildem Seifenwasser entfernt werden. Nach der Reinigung mit trockenem Tuch nachtrocken!

Reinigungshinweise:

- Verwenden Sie keine scharfen Bürsten oder Scheuermittel, da dadurch Lack und Kunststoffoberflächen zerkratzt werden können.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfkantigen Werkzeuge (Messer, Metallspachtel) oder aggressive Lösungsmittel.
- Reinigen Sie alle Oberflächen nur mit scheuermittelfreien und milden Reinigungsmitteln.
- Um Schäden an den Bauteiloberflächen zu vermeiden, beachten Sie die Anwendungshinweise des Reinigungsmittels.



9.2 Wartungsintervalle

⚠ GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät können zu lebensgefährlichem Stromschlag führen.

- ▶ Vor jeglichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät Netzstecker ziehen. Das Gerät darf nicht stromführend sein!
- ▶ Gerät gegen Wiedereinschalten sichern.

Wöchentliche Maßnahmen

- Reinigung von Geländer, Display und Seitenverkleidungen mit feuchtem Tuch,
- Desinfektion von Geländer und Bedienungselementen,
- Reinigung der Lauffläche mit feuchtem, nicht fußelndem Tuch,
- Sichtprüfung des Netzkabels auf Beschädigungen,
- Untersuchung des Laufbandes auf mechanische Beschädigungen,
- Überprüfung der Befestigung aller Bedienungselemente,
- Reinigen der Fläche unter dem Laufband (Staubsaugen und Wischen).

ACHTUNG

Beschädigte oder abgenutzte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden. Kann von dem festgestellten Mangel eine Gefahr für den Benutzer oder Bediener des Laufbandes ausgehen, so muss dieses bis zur Reparatur außer Betrieb genommen werden.

Halbjährliche Maßnahmen

Die vorbeugende Wartung besteht aus folgenden Maßnahmen:

- Saugen Sie im Innenraum des Laufbandes Staub (ziehen Sie den Stecker des Laufbandes und nehmen Sie die Verkleidungen ab),
- Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben. Ziehen Sie lose Muttern und Schrauben fest,
- Reinigen Sie die Lauffläche,
- Besprühen Sie die Lauffläche mit Antistatikspray (nur die grauen Laufflächengürtel, nicht aber schwarze oder braune Laufflächengürtel),
- Überprüfen Sie den Zahnriemen - wechseln Sie ihn aus wenn Zähne fehlen oder stark abgenutzt sind.

Jährliche Maßnahmen

Wesentliche Maßnahme zur Prüfung des Laufbandes:

- Schmieren Sie die Rollenlager an der Vorder- und Rückseite.

9.3 Schmierung

9.3.1 Lager

Fast alle im Laufband eingesetzten Lager sind bereits vom Hersteller geschmiert worden und müssen nicht gefettet werden. Einmal jährlich müssen die vier (4) Lager an der Vorder- und Hinterachse mit einem Hub aus der Fettpresse geschmiert werden.

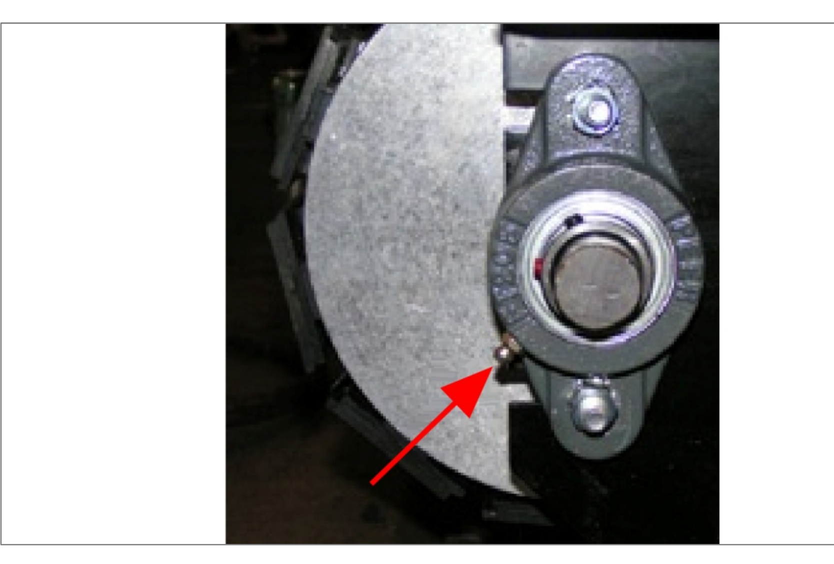


Abb. 65 Schmierung Achslagerung

Zum Abschmieren sind die Seitenverkleidungen zu demontieren.

9.3.2 Laufflächengürtel, Antriebsachse

Die Zähne an der Unterseite des Laufflächengürtels sind zur Minimierung der Geräuschentwicklung bereits vom Hersteller geschmiert worden. Die Zähne müssen nicht geschmiert werden. Wenn der Laufflächengürtel an der Seite der Umlenkrollen reibt, kann der Einsatz einer kleinen Menge Schmiermittel (Molykote oder ein vergleichbares Produkt) an den Kanten der Gürtellamellen zu einer Geräuschminderung beitragen. Tragen Sie Schmiermittel auf die Zähne an der hinteren Antriebsachse auf, um die richtige Ausrichtung des Laufflächengürtels sicherzustellen.

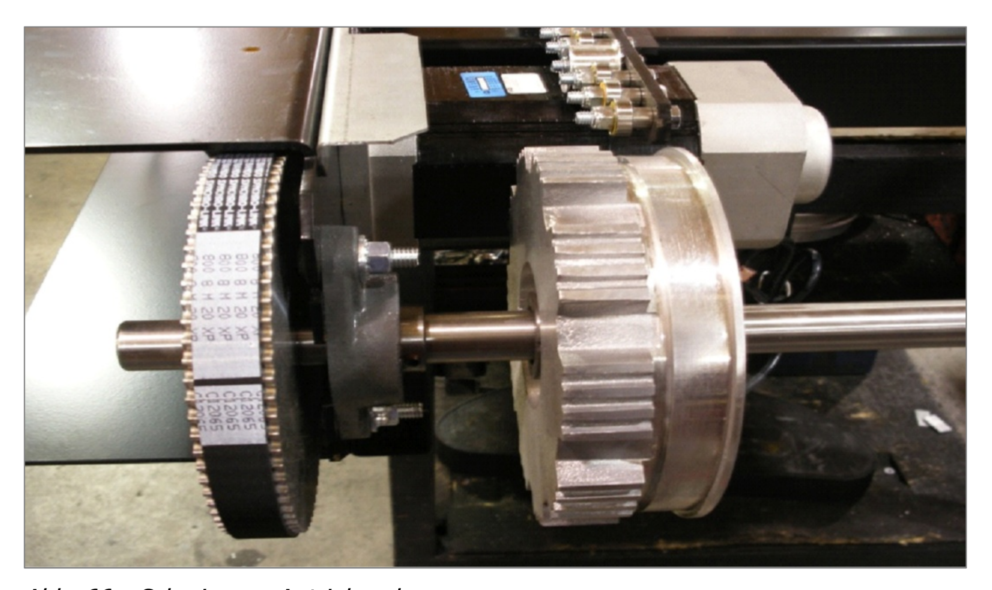


Abb. 66 Schmierung Antriebsachse



9.4 Zahnriemen

Wie beim Laufflächengürtels ist der Einsatz einer kleinen Menge Schmiermittel an der Kante des Zahnriemens nur erforderlich, um ein Quietschen des Riemens zu verringern. Das Schmiermittel sollte sparsam verwendet werden.

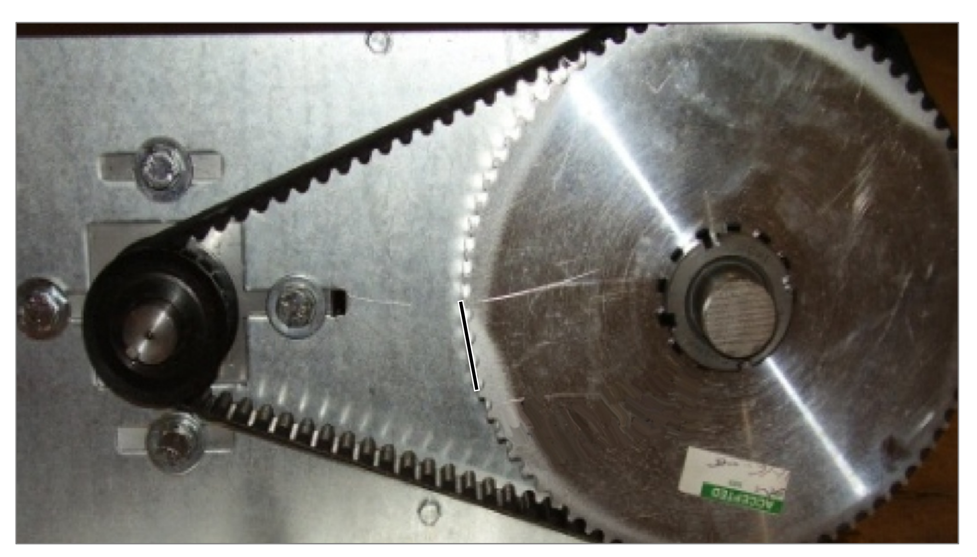


Abb. 67 Zahnriemen

9.5 Steigungssystem

Die Steigungssysteme der WOODWAY Laufbänder werden vom Hersteller gefettet. Bei einem Einsatz über mehrere Stunden oder in einer sehr staubigen Umgebung muss das System überprüft werden. Geben Sie bei Bedarf eine kleine Menge Schmiermittel auf die Ketten und die Steigungsantriebsleisten.

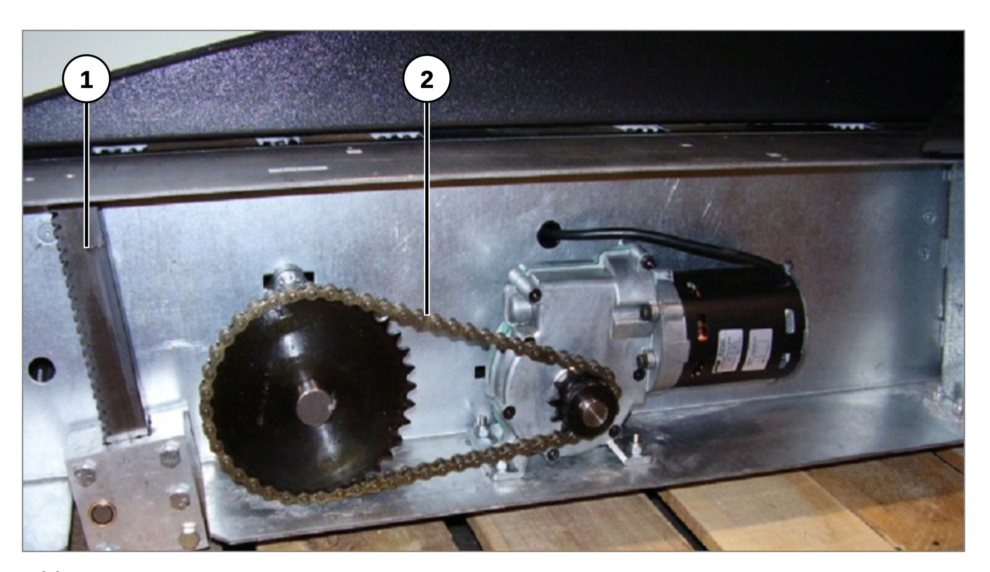


Abb. 68 Steigungssystem

1. Steigungszahnstange
2. Steigungskette

Hinweis: Verwenden Sie eine minimale Menge Schmiermittel, um zu verhindern, dass nach der Reinigung überschüssiger Schmutz und Rückstände am Gerät haften bleiben.

9.6 Anpassungen und Kalibrierung

Steigungssystem

Das Steigungssystem mit Zahnstange und Antriebsritzel wird für WOODWAY Laufbänder verwendet. Für die Systeme mit einer Steigung von 15% und 25% werden ähnliche Bauteile verwendet. Sie unterscheiden sich lediglich hinsichtlich der Bewegung der Zahnstange.

Laufflächengürtel

Am Laufflächengürtel müssen normalerweise keine Einstellungen vorgenommen werden. Wenn jedoch der Laufflächengürtel oder zugehörige Teile ausgewechselt werden, muss die Riemenspannung überprüft werden.

Aufstellfüße des Laufbandes

ERFORDERLICHES WERKZEUG: WASSERWAAGE, SCHRAUBENSCHLÜSSEL

Wenn das Laufband wackelt oder instabil erscheint, müssen die Aufstellfüße überprüft werden. Überprüfen Sie mithilfe der Wasserwaage beide Enden des Laufbandes. Lösen Sie die Spannmutter und drehen Sie den Fuß so lange, bis die richtige Höhe erreicht ist. Ziehen Sie die Spannmutter fest.

Hinweis: Wenn das Laufband bewegt wird, biegt sich möglicherweise der Rahmen. Wenn das Laufband wackelig erscheint, drücken Sie das Geländer auf eine der beiden Seiten. Dadurch kann der Rahmen gerade ausgerichtet werden, ohne dass eine Anpassung der Aufstellfüße erforderlich ist.

9.7 Fehlersuche

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Laufband haben, überlegen Sie sich bitte die Antworten auf folgende Fragen, bevor Sie den Kundendienst anrufen:

- Um welches Fabrikat und Modell handelt es sich und wie lautet die Seriennummer?
- Was geschah, bevor das Problem auftrat?
- Ist das Problem unerwartet aufgetreten oder hat es sich im Laufe der Zeit verschlimmert?
- Wurde das Laufband verwendet, als das Problem auftrat?
- Ist die Lauffläche ARRETIERT oder befindet sie sich im FREILAUF?
- Erläutern Sie alle weiteren Anzeichen, die Sie für relevant halten.

Keine Displayanzeige

Wenn das Display des Laufbandes beim Einschalten nicht aufleuchtet, überprüfen Sie Folgendes:

- Netzeingangssicherung – auswechseln, falls durchgebrannt.
- Steckdose liefert Strom.
- Stromanschluss mit anderem Gerät überprüfen (Radio, Ventilator usw.). Hauptsicherung bzw. Schutzschalter überprüfen, andere Steckdose verwenden.
- Ist das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen?
- Ist der Sicherheitsmagnet angebracht bzw. richtig platziert? Versuchen Sie, ihn an einer anderen Stelle anzubringen. Überprüfen Sie alle Anschlüsse auf den Schaltplatten.



Keine Laufflächenbewegung

- Ist der Sicherheitsmagnet aktiviert?
- Funktioniert das Display ordnungsgemäß?
- Wenn das Display funktioniert und/oder die Steigung funktioniert, ziehen Sie den Stecker des Laufbandes und warten Sie mindestens 60 Sekunden, bevor Sie es wieder an die Stromversorgung anschließen.

LAUFFLÄCHENGÜRTEL LIEGT FEST AN/IST SCHWER ZU BEWEGEN

- Ermitteln Sie zunächst, ob das Display beleuchtet ist und/oder ob das Steigungssystem funktioniert. Diese Informationen helfen unserem Service-Techniker dabei zu beurteilen, wo die Ursache des Problems liegen könnte.

LAUFFLÄCHENGÜRTEL SITZT FEST

- Prüfen Sie, ob Hindernisse vorhanden sind, und nehmen Sie sie nach Möglichkeit weg.

Steigung funktioniert nicht

- Prüfen Sie, ob der Steigungsmotor Geräusche abgibt (klemmende Bremse/Motor stehen geblieben)
- Prüfen Sie, ob die Steigungsendschalter betätigt wurden.
- Prüfen Sie, ob die Kette gerissen ist oder ob sich die Kette von den Zähnen gelöst hat.
- Prüfen Sie, ob das Potenziometer richtig eingestellt ist.

Unregelmäßige Anzeige oder blinkendes Display

- Wahrscheinliche Ursachen: niedrige Leitungsspannung; zu hohe Last auf derselben Leitung.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband über eine separate Stromleitung angeschlossen ist.
- Die Stromversorgung für das Display auf der Schnittstellenkarte ist defekt.

Quietschgeräusche

- Laute(s) Lager. Zum Wechsel den Kundendienst kontaktieren.
- Zahnriemen reibt gegen die Umlenkrolle; versuchen Sie, die Kante des Zahnriemens mit etwas Universalschmiermittel einzufetten.
- Laufflächengürtel reibt gegen Umlenkrollen; versuchen Sie, die Zähne an der Antriebsachse einzufetten, und lassen Sie das Laufband bei langsamer Geschwindigkeit einige Minuten laufen, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig verteilt. (HINWEIS: Durch zu viel Schmiermittel entstehen Kleckse und es sammelt sich Staub an).
- Überprüfen Sie, ob eine Führungsrolle oder ein Rollenlager auf der Trageschiene defekt ist, ggf. Kundendienst kontaktieren.

10 Entsorgungshinweise

Elektrische und elektronische Altgerate müssen getrennt vom normalen Haushalts-abfall entsorgt werden.

Entsprechende Entsorgungsunternehmen sind zu kontaktieren. Das Gerät ist am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zuzuführen (z.B. der örtli-chen Sammelstelle für Wertstofftrennung):

- Die Geräteverpackung wird der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Die Metallteile des Gerätes werden der Altmetallentsorgung zugeführt.
- Kunststoffteile werden der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Gummiteile werden als Sondermüll entsorgt.



Die Entsorgung des Gerätes muss gemäß den jeweiligen nationalen gesetzlichen Bestimmungen erfolgen.

Verschleißteile sind Sonderabfall! Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesüblichen Abfallgesetzen zu entsorgen.



Batterien nach der Verwendung nicht in den Hausmüll geben, sondern an einer Batteriesammelstelle entsorgen.



11 Wartungsprotokoll

DATUM	WARTUNGSMAßNAHME	VON	BEMERKUNGEN

12 Abbildungsverzeichnis


For The Long Run
WOODWAY